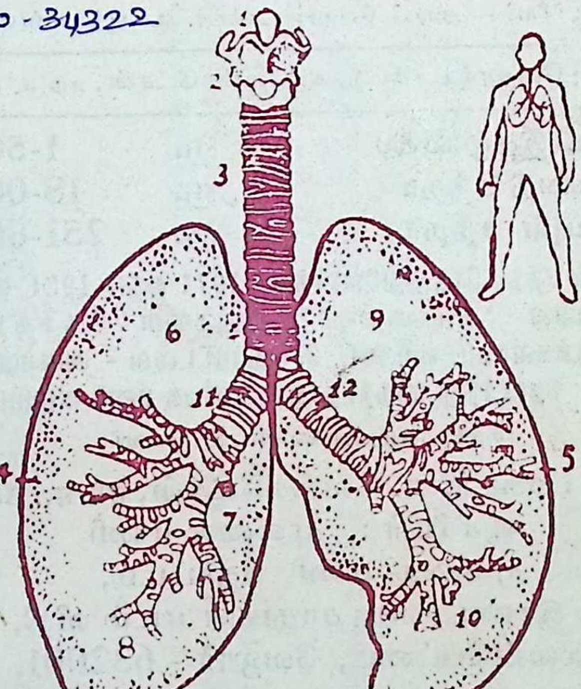
மூலிகைமணி

மலர் 18] ருத்ரோத்காரி- ஆடி (ஜுலை 83) [இதழ் 8



நுரையீரல் பாதுகாப்பு வழிகளும் நோயுற்றால் தீர்க்கும் முறைகளும்

விலை ரூ. 1-50] [சிறப்புத் தொடர்க் கட்டுரை

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

உ

மூலிகை வளர்ப்போம் ! உடல் நலம் காப்போம் !

'மூலிகை மணி'

18 ஆண்டுகளாக மூலிகை வளம் பாடும் மாத இதழ்

நிறுவன ஆசிரியர் : அமரர் வேலூர் டாக்டர். ஏ. ஆர். கண்ணப்பர்.

ஆசிரியர் : வேலூர் டாக்டர். க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ. பிஎச்.டி,

தனி இதழ் விலை	ரூ.	1-50
ஆண்டு சந்தா	ரூ.	18-00
ஆயுள் சந்தா	ரூ.	251-00

ஆயுள் சந்தா செலுத்துவோர்க்கு 1971 முதல் 1981 வரையில் வெளிவந்துள்ள 'மூலிகை மணி' இதழ்களின் தொகுப்புகள் 10 வால்யூம்களாகப் பைண்ட் செய்யப்பட்டவை - அன்பளிப்பாகத் தரப்படும். தொடர்ந்து மாதந்தோறும் மூலிகை மணி அனுப்பப்படும்.

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

வேலூர் டாக்டர். க. வேங்கடேசன், எம். ஏ., பிஎச். டி.,
ஆசிரியர் : மூலிகை மணி
மூலிகை மணி தோட்டம்,
4, இரண்டாவது சாதுகார மடம் வீதி,
சலவன்பேட்டை, வேலூர் - 632001.

வேலூர் மூலிகை மணி ஆசிரியருடன் தொலைபேசி தொடர்பு கொள்ள **23551** எனும் எண்ணுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

திருச்சியில்

வரும் 11-10-83 முதல் ஒவ்வொரு மாதமும் 11-ஆம் தேதியன்று திருச்சி ஜங்ஷன் அருகில் 'அசோக்பவன்' விடுதியில், மூலிகைமணி ஆசிரியர் டாக்டர் க. வேங்கடேசன் அவர்களை காலை 7-00 மணிமுதல் இரவு 10-00 மணிவரை சந்தித்து, ஆஸ்துமா சரும நோய், ஆண்மைக் குறைபாடு வெண்புள்ளிகள், வயிற்றுப்புண் ஆகியவற்றுக்கு மருந்தும் ஆலோசனையும் பெறலாம்.

சென்னையில்

இம்மாதம் முதல் சென்னையில் ஒவ்வொரு மாதமும் 15, 16 ஆகிய தேதிகளில் மட்டும் டாக்டர் க. வேங்கடேசன் அவர்களை 22, திருமலைப்பிள்ளை வீதி எண் 2, பாலாஜி அவின்யூ, தி. நகர் சென்னை-17. (போன் : 427947) முகவரியில் சந்தித்து மருந்து ஆலோசனையும் பெறலாம்.

மூலிகைமணியின்
கிளை அலுவலகங்களில்
மருத்துவ ஆலோசனை

கோவையில் :

ஒவ்வொரு மாதமும் 1, 2, 3 ஆகிய தேதிகள்
இடம்:-வசந்தம் ஸ்டோர்ஸ். 11-35 கிராஸ்கட் ரோடு,
காந்திபுரம், கோவை-12. போன் : 22243.

பெங்களூரில் :

ஒவ்வொரு மாதமும் 6-ஆம் தேதி மட்டும்
இடம் :-'மூலிகை மணி ஹெர்பல் கிளினிக்'
ESVEE CARGO & TRAVELS
(Opp. VISL Buildings)
No. 78-A. B. Aruna Mansions
J. C. Road, Bangalore-560 002.
போன் ; 224176, 225439, 365138

மதுரையில் :

ஒவ்வொரு மாதமும் 9. 10 ஆகிய தேதிகள்
மதுரை சித்ரா நியூஸ் ஏஜென்சி
18, நன்மை தருவார் கோயில் தெரு
மதுரை-1. போன் : 32155.

வேலூரில் :

மற்ற நாட்களில் 17 முதல் 30 வரை
24, 6-வது மேற்கு குறுஞ்சாலை
காந்தி நகர், வேலூர்-6. போன்: 23551.

முகவரியில் சந்திக்கலாம்

நேரில் வர இயலாதவர்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி 1 ரூபாய் அஞ்சல் தலை வைத்து, வேலூர் முகவரிக்கு கடிதம் எழுதினல் ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

தில்லைவாழ் நடராஜனே!

மண்ணாதி பூதமொடு விண்ணாதி அண்டம் நீ
மறைநான் கின் அடிமுடியும் நீ
மதியும் நீ ரவியும் நீ
புனலும் நீ அனலும் நீ
மண்டலம் இரண்டேழும் நீ
பெண்ணும் நீ ஆணும் நீ
பல் லுயிர்க் குயிரும் நீ
பரிவும் நீ ஒருவன் நீ
பேதாதி பேதம் நீ
பாதாதி கேசம் நீ
பெற்ற தாய் தந்தை நீ
பொன்னும் நீ பொருளும் நீ
இருளும் நீ ஒளியும் நீ
போதிக்க வந்த குருவும் நீ
புகழொணு கிரகங்க ளொன்பதும் நீ
இந்த புவனங்கள் பெற்றவனும் நீ
எண்ணரிய ஜீவகோடி களீன்ற அப்பனே!
என் குறை களார்க் குரைப்பேன்
ஈசனே சிவகாமி நேசனே
எனையீன்ற தில்லைவாழ் நடராஜனே!

—நடராஜப்பத்து.

அமரர் கண்ணப்பர்க்கு ஆண்டு அறுபத்து மூன்று



மூலிகை வளமே! நாட்டு வளம்! என்று முழங்கிய மூலிகை மன்னர் அமரர் கண்ணப்பர்க்கு கடந்த 9—7—1983 அன்று ஆண்டு அறுபத்து இரண்டு நிறைவு எய்தியது. 1962 முதல் 1979 வரை கடைசி மூச்சுவரை - நம்நாட்டு மருத்துவத்தின் மேன்மைக்காக உழைத்தவர். இன்று தமிழகத்தின் மூலைமுடுக்குகளிலெல்லாம் அவர் எழுதிய 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' நூலினை வைத்துக் கொண்டு பலர் மருத்துவ சேவை புரிந்து வருகின்றனர். 'மூலிகை' என்றாலே 'கண்ணப்பர்' என்று எண்ணத் தக்க வகையில் அரும்பணி ஆற்றிய அப்பெருந்தகை இன்று உருவத்தால் இல்லையெனினும், உள்ளத்தால் ஆன்ம நேயத்தால்-நமக்கு வழிகாட்டி வருகின்றார். ஆம்! இன்றும் 'மூலிகை மணியின்' ஆசிரியராக ஆன்ம நேயமாக அவர் எழுந்தருளி 'மூலிகை வளம்' பாடி வருகின்றார். ஆன்ம நேயமாக அறுபத்து மூன்றாவது வயதில் அடியெடுத்துவைக்கும் ஆசிரியர் அமரர் கண்ணப்பரின் அருள் பலத்தால் மூலிகை வளம் பெருகி—நம் நாட்டு மக்கள் நலம் நிலைபெறட்டும்!

மூலிகையோடு மூலிகையாக ஒன்றிவிட்ட மூலிகை மன்னர் புகழ் திக்கெட்டும் பரவட்டும்! நாம் அவர் அடிச்சுவட்டில் அயராது பயணம் செய்து நல்வாழ்வு பெறுவோமாக!

க. வேங்கடேசன்

உ

மூலிகை வளமே! முருகா நாட்டு வளம்!!

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல்
வேறொன்றறியேன் பராபரமே!

மலர் 18] ருத்ரோத்காரி ஆண்டு, ஆடி (ஜூலை 83) [இதழ் 8

முக்கிய அறிவிப்பு

(தேவை: வாசகர்களின் ஆலோசனைகள்)

அமரர் கண்ணப்பர் அவர்கள் தமிழகத்தில் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்காக ஆற்றிய பணிகள் வரலாற்றுச் சிறப்புடையவையாகும். அதிலும் குறிப்பாக, அழிந்து வரும் மூலிகைகளின் அளப்பரிய பயனையெல்லாம் — நுட்பமாக ஆராய்ந்து கல்லாதவர்களும் நுகரும் வண்ணம் தமது எளிய எழுத்தாற்றலால் பரப்பி பாமரர் மனதில் இன்றும் பசுமையாக வாழ்ந்து வருகின்றார்.

இன்று மூலை முடுக்குகளிலெல்லாம் விற்கப்படும், பற்பசை, அழகு சாதனம், மருந்துகள் பற்றிய பார்க்கின்ற-கேட்கின்ற விளம்பரங்களிலெல்லாம் 'மூலிகை' எனும் சொல் இன்றியமையாது இடம் பெறுகிறது என்றால்—அதற்கு வித்திட்ட பெருமை அமரர் கண்ணப்பர் அவர்களையே சாரும். 20 ஆண்டுகட்கு முன் 'மூலிகை' என்றால் முகம் சுளித்தவர்கள் எல்லாம் இன்று மூலிகை மணம் கமழ உலா வருகின்றார்கள் எனில் இந்நிலையை உண்டாக்கிய முதற் பெருமை மூலிகை மன்னருக்கும், மூலிகை மணிக்கும்

மட்டுமே கிட்டும். இவ்வளவு பணிகளை சர்வ சாதாரணமாக அவர் ஆற்றிவிடவில்லை. இதற்கு விலையாக அவர் ஏற்றுக் கொண்ட கஷ்ட நஷ்டங்கள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல.

கடந்த 20 ஆண்டுக்கால உழைப்பின் பயனாக, 'மூலிகை மணி' என்பது ஒரு பத்திரிக்கை என்ற நிலை மாறி- 'ஓர் இயக்கம்' என்று உருவாகி வருகிறது. அமரர் கண்ணப்பரின் அடிச்சுவட்டில் யான் ஆற்றி வரும் ஆராய்ச்சி பணிகளை ஒருமுகப்படுத்தி 'ஓர் ஆராய்ச்சி மையமாக' நிலை கொண்டு மருத்துவப் பணியாற்ற விழைகிறேன்.

'கண்ணப்பரின் சித்த மருத்துவ
ஆராய்ச்சி மையம்'

எனும் பெயரில் இதனை நிறுவ ஆயத்தப்பணிகளில் தான் இனி என் நேரம் செலவிடப்படும். கடந்த ஆறு மாதங்களாக அதற்காக உழைத்து ஒரு திட்டத்தினை வடிவமைத்து உள்ளேன். மூன்று கட்டங்களில் 15 ஆண்டுகளில் ஒரு கோடி ரூபாய் அளவில் நிறைவேற இருக்கும் இப்பெரிய திட்டத் தினை செயல்படுத்தினால்—15 ஆண்டுக்குப்பின்-உலகிலேயே உன்னதமான 'சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையமாக்' - இது திகழும் என்பதில் ஐயமில்லை. இத்திட்டத்தினைச் செயல் படுத்தும்

திறமை அறிவாற்றல்
பின்னணி புலமை

எல்லாமே என்னிடம் தேவைக்கு அதிகமாகவே உள்ளது. ஆனால்.........ஆனால்......... பொருளாதாரம் தான் .... அறவே இல்லை. இதனை எழுதிக்கொண்டிருக்கும் போது— இத்திட்டத்திற்காக ஆரம்ப முதலீட்டுக்குரியத் தேவையான நிதி வசதி கூட இல்லை. என்றாலும் அதற்காக என்னாலும் 'சும்மா' இருக்க முடியவில்லை.

முதல் 5 ஆண்டுத் திட்டப்பணிக்கு ரூ 25 இலட்சம் தேவைப்படுகிறது.

1] 10 ஏக்கரில் மூலிகைப்பண்ணை

2] 50 படுக்கைகள் கொண்ட மருத்துவமனை

3] உயிர் வேதியியல், மருந்தியல் ஆய்வுப் பிரிவுகள்

4] மருந்து செய்முறை ஆய்வகம்

5] சித்த மருத்துவ இலக்கியப் பிரிவு

என ஐவகைப் பிரிவுகளாக அமைய இருக்கும் முதல் ஐந்தாண்டுத் திட்டப்பணிக்குரிய நிதி வசதிகளைத் திரட்ட வழிவகைகளைத் தேடி அலைகின்றேன்.
என் வாழ்நாள் முடிவதற்குள்,

'கண்ணப்பரின் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையத்தை'

உலக அரங்கில் எதிரொலிக்கும் அளவுக்கு உயர்த்தி விட்டுத் தான் மறைவேன்.

நிதிவசதிக்காக கை ஏந்திப் பிச்சை எடுக்கவும் துணிந்து விட்டேன்.

4 கோடி தமிழர்களிடையே ஆளுக்கு ஒரு ரூபாய் அளித்து உதவினல் கூட போதுமானது; என்னுடைய திட்டம் பூரண வெற்றி பெறும்.

எனவே வாசகப் பெருமக்களே ! மிகப்பெரிய அளவில் திட்டமிடப்பட்டுள்ள இப்பணிக்கு - உங்களின் அரிய ஆலோசனைகளை எதிர்நோக்கி உள்ளேன். வாசகர்களின் ஆலோசனையை வழிகாட்டலாகக் கொண்டு - நிதி வசதிகளைத் திரட்ட எண்ணம் கொண்டுள்ளேன்.

'கண்ணப்பரின் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்'

உருவாக்கம் பெற தேவைப்படும் நிதி வசதிகளை

எவ்வெவ் வகையில்

எவரெவர் மூலம்

திரட்ட முடியும் என்பதற்குரிய விரிவான ஆலோசனைகளை அருள் கூர்ந்து விரைந்து எழுதி அனுப்பினால் பேருதவியாக இருக்கும்.

ஆலோசனைகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

டாக்டர் க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ.,பிஎச்டி.,
கண்ணப்பரின் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்
மூலிகை மணி தோட்டம்,
4, சாதுகார மடம் வீதி, சலவன்பேட்டை, வேலூர்-1.

குறிப்பு : இவ்வேண்டுகோளுக்குரிய ஆலோசனைகளை மட்டுமே தற்போது எதிர்பார்க்கிறேன். எவரும் உடனடியாக இதற்கென பணம் அனுப்ப வேண்டாம் எனக்கேட்டுக் கொள்கின்றேன்.

இத்திட்டம் வெற்றி பெற்றால் அதுவே அமரர் கண்ணப்பர்க்குரிய நினைவுச் சின்னமாகத் திகழும்.

அன்புடன்,
க. வேங்கடேசன்
ஆசிரியர் : மூலிகைமணி

முதல்வர்க்கு வேண்டுகோள்

சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு தனி அமைச்சரை நியமிக்கவும்

மாண்புமிகு முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். அவர்கள் தமிழக அமைச்சரவையைப் பல்வேறு துறைகளாக பிரித்துப் புதிய அமைச்சர்களை நியமித்துள்ளமையை 'மூலிகைமணி' வாழ்த்தி வரவேற்கின்றது.

இவ் விரிவாக்கத்தில் 'சித்த மருத்துவ மேம்பாட்டிற்கும்' இடமளிக்க 'மூலிகைமணி' முதல்வர்க்குக் கீழ்க்கண்ட வேண்டுகோளினை சமர்ப்பிக்கின்றது.

'சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சித் துறை' என்னும் (Dept. of Siddha Medical Research and Development) புதிய துறையை உருவாக்கி அதற்கென அமைச்சக அந்தஸ்து அளித்துத் தற்போதுள்ள சத்துணவுதிட்ட அமைச்சகத்துடன் இணைத்து - அதன் அமைச்சராகப் பொறுப்பேற்றிருக்கும் மாண்புமிகு திருச்சி ஆர். சௌந்தரராசன் அவர்களின் சீரிய முயற்சியால் சித்த மருத்துவம் புதுவாழ்வு பெற உதவுமாறு வேண்டுகிறது 'மூலிகைமணி'

ஏற்கனவே மாண்புமிகு திரு. சௌந்தரராசன் அவர்கள் நலவாழ்வுத் துறை அமைச்சராக இருந்தபோது - அவர் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சியின் மீது காட்டிய பரிவும், அக்கறையும் இக்கருத்தினை வலியுறுத்தும் காரணமாகின்றன. எனவே உடனடியாக,

'சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சித் துறை' என்னும் புதிய அமைச்சகத் துறையை உருவாக்கி அதனை மாண்புமிகு சத்துணவுத்திட்ட அமைச்சர் திரு. ஆர். சௌந்தர ராசன் அவர்கள் நிர்வாகத்தின்கீழ் அளித்து, சித்த மருத்துவம் புதிய வளர்ச்சிகளைக் காண வழிவகுக்குமாறு மாண்புமிகு முதல்வர் அவர்களை, மூலிகைமணி வற்புறுத்துகின்றது.

சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கெனத் தனி அமைச்சர் ஏன்?

சிறிய நாடான ஸ்ரீலங்காவில் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்காக அமைச்சக அளவில் ஒரு அமைச்சர் நியமிக்கப்பட்டிருப்பதை ஈண்டு மாண்புமிகு முதல்வர்க்கு நினைவூட்டி - சித்த மருத்துவத்திற்குத் தாய் நாடான தமிழகத்தில் தனி அமைச்சர் இதுவரை இல்லாதிருக்கும் குறையைப் போக்குமாறு வேண்டுகிறோம்.

தமிழகத்தில் தோன்றி வளர்ந்த சித்த மருத்துவம் முழு வளர்ச்சிபெற தமிழ்நாட்டு அரசாங்கத்தையே முழுக்க நம்பியுள்ள நிலையில் துரித வளர்ச்சி காண தனி அமைச்சர் நியமனம் இன்றியமையாததாகும்.

தற்போதுள்ள நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சகத்திலுள்ள பல்வேறு துறைகளுடன் சேர்ந்து 'குப்பலோடு கோவிந்தா' என்ற முறையில் சித்த மருத்துவம் செயல்படுவதால் 'சவலைக் குழந்தைபோல் சத்துணவு தேடும்' நிலையில் சித்த மருத்துவம் வளர்ச்சி குன்றியுள்ளது.

மூலிகை வாரியம், மூலிகைப் பண்ணைகள், தமிழ் நாடெங்கும் நடைபெற்றுவரும் சித்த மருத்துவ மனைகள், கல்லூரிகள் ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைத்துத் துரித நிலையில் முன்னேற்றவும், மக்களுக்கு எளிய முறையில் பணியாற்றவும் திட்டமிட்டுச் செயலாற்றத் தக்கத் திறன் வாய்ந்த ஒரு தலைமை தற்போது தேவைப்படுகிறது. அதனை திரு. சௌந்தரராசன் போன்ற சித்த மருத்துவ நாட்டமும், புலமையும் மிக்க அமைச்சர் வசம் ஒப்படைத்தால் - சவலைக் குழந்தைக்குச் சத்துணவு அளித்த புண்ணியம் கிடைக்கும்.

சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கென மத்திய அரசு பல்வேறு உதவிகளை அளிக்க முன்வந்தபோதிலும், அதனை முழுநேர கவனம் செலுத்தி உரிய நேரத்தில் பெற்று ஆராய்ச்சிக்குப்பயன்படுத்திக்கொள்ள இப்போதுள்ள நல்வாழ்வுத்துறை அமைப்புகள் ஏதும் முயற்சிக்க வில்லை. அதன் காரணமாகவே, 1975-இல் மத்திய அரசு அறிவித்த (National Institute for Siddha) போன்ற மிகப்பெரிய ஆராய்ச்சி மையங்கள் இன்றும் தமிழகத்தில் அமையவில்லை.

புது டெல்லியில் C.C.R.A.S. கழகம் உருவாக்கியுள்ள பல ஆய்வுத் திட்டங்களை உரிய முறையில் நம்மவர்கள் பெறத் தவறியதால் அவை கிடப்பில் போடப்பட்டுள்ளன.

மத்திய அரசு சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு ஒதுக்கும் திட்ட நிதி உதவிகளை நம்மவர்கள் உரிய கவனம் செலுத்தி பெறத் தவறிவிட்டதால் அந்த நிதி உதவிகளை ஆயுர்வேத முறை அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கின்றது.

இத்தகைய நிர்வாகக் குறைபாடுகளை நீக்கினாலன்றி முதல்வர் எதிர்பார்க்கும் வளர்ச்சியைச் சித்த மருத்துவம் பெற இயலாது.

நல்வாழ்வுத் துறையில் மக்கிக் கொண்டிருக்கும் - சித்த மருத்துவத்தைத் தனியே பிரித்து

'சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சித்துறை' எனும் புதியதொரு துறையை உருவாக்கி-அதனை 'சத்துணவுத் திட்ட' அமைச்சகத்துடன் இணைத்து மறுமலர்ச்சி அடைய ஆயிரக் கணக்கான சித்த மருத்துவ அபிமானிகள், தமிழக மக்கள் சார்பில், 'மூலிகை மணி' கேட்டுக் கொள்கின்றது.

சித்த மருத்துவத்திற்கு அமைச்சரளவில் அந்தஸ்து

அளிப்பதன்மூலம் வரலாற்றுப் புகழை முதல்வர் அடைய 'மூலிகை மணி' வேண்டுகிறது. இப்படிக்கு

டாக்டர் க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ.,பிஎச்.டி.,

ஆசிரியர்: 'மூலிகை மணி'

இக்கோரிக்கையை வலியுறுத்தி, வாசகர்கள் சித்த மருத்துவ சங்கங்கள், மருத்துவர்கள் ஆகியோர் முதல்வர்க்குத் தனியே கடிதம் எழுதி ஆதரவு தெரிவிக்க வேண்டுகிறேன். —க. வே.

பக்க சூலேக்கு

பக்க சூலே என்று சொல்லப்படும் இதய விலா எலும்புகள் இழுக்குமிடத்தில் தாங்க முடியாத வலி, நிமிர ஒட்டாமல் உபாதைப் படும் நோயாளிகளுக்கு துளசியிலே ஒருபிடி, இஞ்சி பெரியதாக ஒரு துண்டு, தாமரை வேர் 1 பலம் இவைகளே அம்மியில் வைத்து அரைத்து வலி கண்ட இடத்தில் சூடு பொறுக்கும் அளவு கனமாக பற்று போட்டு வருக. 2,3 தடவை இப்படி செய்ய பக்க சூலே யாவும் பறந்தோடி விடும். மறுபடியும் பக்கசூலே தலேகாட்டாது. செய்து பார்த்து பலன் அறியுங்கள்.

விஷக்கடிகளுக்கு துளசி

சகல விடக் கடிகளேயும் போக்கும் சக்தி துளசிக்கு உள்ளது நல் துளசி அல்லது கருந்துளசியை இடித்து சாறு பிழிந்து ஒரு அவுன்ஸ் குடித்து விட்டால் வாந்தியும், பேதியும் ஆகி உடலிலுள்ள விடமெல்லாம் இறங்கிவிடும். பாம்பு கடிகளுக்கு இம்மாதிரி செய்து பலன் காணலாம் கடியுண்டவன் மூர்ச்சையாக இருப்பின் துளசியை நன்கு அரைத்து தலே உச்சியில் கீறி அங்கு வைத்துக் கட்டிவிட மூர்ச்சை தெளியும். பிறகு துளசி சாற்றை உள்ளுக்கு கொடுத்து சிகிச்சை செய்யலாம். கடிவாயில் துளசி வேரை அரைத்து பூசி விடவும். இம்மாதிரி எலிகடி தேள்கடி, கொசு, பூரான், செய்யான் கடிகள் பெருச்சாளிக் கடிவிடம் யாவும் முறிந்து விடும்.

காய்ச்சல் நீங்கிட கண்டங்கத்தரி

கண்டங் கத்திரி வேர், சுக்கு ஒரு துண்டு, கொத்தமல்லி விதை ஒரு கையளவு சீரகம் இரண்டு சிட்டிகை இவைகளேத் தட்டி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு அரை லிட்டராக காய்ச்சிய குடிநீரை ஒரு நாளேக்கு 4 முதல் 6 வேளே வரை குடித்துவர சீதளத்தால் வந்த காய்ச்சல், சளிக்காய்ச்சல், கப சுரம் மற்றும் நுரையீரல்களேப் பற்றிய எந்தவிதக் காய்ச்சல்களும் விலகும் கறிமுள்ளிக்கும் இந்த குணம் உண்டு. ஆகையால் கண்டங் கத்திரி கிடைக்கா நேரம் இதனைப் பயன்படுத்துவதும் உண்டு.

வாத சுரம் நீங்கிட

ஒரு பிடி வேளை இலையைச் சிதைத்து மண் பாண்டத்தில் இட்டு ஒரு துண்டு சுக்கும், ஆறு மிளகும் இரண்டு சிட்டிகை சீரகமும் சேர்த்து தட்டி போட்டு அதில் இரண்டு குவளை நீர் விட்டு ஒரு குவளையாகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சி தினம் ஒன்றுக்கு மூன்று தரம் குடித்து வர வாத சுரம், சீதள சுரம் ஆகியவைகள் நீங்கும்.

மேக நோய்கள் தீர

விளக்கெண்ணெயுடன் சம அளவு பீச்சங்கன் இலைச்சாற்றை கலந்து சிறு தீயாக எரித்துப் பக்குவத்தில் இறக்கி வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை மாலை 1 தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு உப்பு, புளி நீக்கி பத்தியமிருக்க தீராத மேக நோய்கள், கிரந்தி, கருங்குட்டம், அரையாப்பு, வெட்டை, வெள்ளை ஒழுகுதல், இரத்தம் கெட்டு வந்த நோய்கள், சொறி சிறங்கு ஆகியவைகள் எல்லாம் தீரும். 20. 40, 80 120 நாட்கள் நோய்க்குத் தக்கபடி இருத்தல் அவசியம், இதற்கு சுட்டஉப்பு, வறுத்த புளி, பருப்பு சேர்த்து கடுகு கடலெண்ணை நீக்குதல் அவசியம்.

மூல நோய் தணிய

காட்டுக் கருணை, காரும் கருணை எனும் கிழங்கை தேவையான அளவு எடுத்து மேல் தோல்களைச் சுரண்டி எடுத்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி உலர்த்திக் கொள்ளவும் நன்கு உலர்ந்த பிறகு அதை புளித்த தயிரில் ஒரு நாள் ஊற வைக்கவும் மறுநாள் மீண்டும் வெயிலில் உலர்த்தவும். இப்படியே மூன்று முறை உலர்த்தி எடுத்துக் கொள்ளவும். இப்படி பக்குவப் படுத்தியது 150 கிராம், சுக்கு 30 கிராம், மிளகு 30 கிராம், சீரகம் 30 கிராம், இந்துப்பு 30 கிராம் இவைகளைத் தனித் தனியே இடித்து தூள் செய்து யாவையும் ஒன்றாகக் கலந்துக் கொண்டு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை விட்டு இளக்கமாக அரைத்துக் கொண்டு அதனுடன் பனங் கற்கண்டையும் சேர்த்து கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து சாப்பிட்டு பசும மோர் குடிக்க வேண்டும். இப்படி ஒன்று முதல் நான்கு மாதங்கள் வரை தவறாமல் சாப்பிட நவ மூலங்களும் அடியோடு உடலைவிட்டு நீங்கும். இந்த நோயாளர்களுக்கு மிக முக்கியமாக மிஷினில் அரைத்த மிளகாய்ப்பொடி வகைகளும், மாமிச உணவுகளும், மது பான வகைகளும் கண்டிப்பாக விலக்கி இருப்பது முக்கிய பத்திய முறை களாகும்.

—(தொடரும்)

நோயும் மருந்தும்

கேள்வி - பதில்

கேள்வி : ஐயா ! ஒரு 'அடல்ட்ஸ் ஒன்லி' கேள்வி கேட்கிறேன். 'சென்சார்' செய்து விடாமல் பதில் கூறுங்கள். அண்மையில் வந்த ஒரு திரைப்படத்தில் முருங்கைக்காய் சாப்பிட்டால் காம உணர்வு தூண்டப்படும் என்ற கருத்துப்பட காட்சி அமைந்திருந்தது. இது நிஜமா ?

பதில் : 'அடல்ட்ஸ் ஒன்லி' கேள்வி கேட்ட நண்பரே ! நீர் நிச்சயமாக 'அடல்ட்டாகத்தான்' இருப்பீர் என்ற நம்பிக்கையில் பதிலை சென்சார் செய்யாமல் கூறுகிறேன். நீங்கள் குறிப்பிட்ட 'முருங்கைக்காய்'க்கு காம உணர்வு தூண்டப்படும் திறன் உண்மையிலேயே உண்டு. காய்க்கு மட்டுமல்ல; முருங்கை மரத்தின் காய், கீரை, பூ, பிசின் ஆகிய நான்கிற்குமே காம உணர்வை மிகைப்படுத்தும் ஆற்றல் உண்டு.

'இன்பம் விளைவிக்கும் கீரைகள்' என்று ஐந்து கீரைகளைக் குறிப்பிடுவர் நம் முன்னோர். இவற்றுள் ஒன்று முருங்கைக்கீரை. இதனை வாரம் ஒரிரு நாட்கள் நெய் சேர்த்து ஒரு கப் அளவு உண்டுவர—என்னவாகும் என்று கேட்கின்றீர்களா ? அகத்தியர் கூறுவதைப் படியுங்கள். "………யாளியென

விஞ்சுவார் போகத்தில் வீம்புரைத்த பெண்களெல்லாம்
கெஞ்சுவார் பின்வாங்கிக் கேள்"

என்கின்றார். இதற்கு விளக்கம் தேவையில்லையல்லவா ? அதே போல் நீங்கள் கேட்ட முருங்கைக்காயினை வாரம் 2 (அ) 3 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர, 'நீரான விந்துவுமே நீண்ட பிசினாய்த் தடிக்கும்' (நீற்றுப்போன விந்து பிசின்போல் கட்டுப்படும்) என்கின்றார். எனவே முருங்கைக்காய், கீரை, பிசின், பூ இவற்றை சாப்பிடுபவர்கள்—எந்தக் 'குருவி லேகியமும்' சாப்பிட வேண்டாம். ஒரு எச்சரிக்கை—அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிட்டு அவஸ்தைப் படவேண்டாம்.

கேள்வி : மூலிகை மணி ஏழாம் பாகத்தில் பிள்ளை வளர்த்தி (வசம்பு) பற்றிய நரம்பு வீக்னஸ், நரம்பு தளர்ச்சிக்கு சூரணம் செய்து சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் அளிக்கும் என்று இருந்தது. சுட்டுக்கரியாக்கி சூரணம் செய்து சாப்பிடலாமா பச்சையாக சாப்பிடலாமா ? வேறு மருந்து சாப்பிடும்போது சாப்பிடலாமா ?

பதில் : வசம்பை துண்டுகளாக நறுக்கி பின் லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்து தினம் 1 வேளை - 5 முதல் 10 சிட்டிகை எடுத்து தேனில் குழைத்து உண்ணவும். 10 நாட்கள் செய்து விட்டு பிறகு 10 நாட்கள் இடைவெளி விட்டு மீண்டும் 10 நாட்கள் தொடரவும். வேறு மருந்துடன் சாப்பிடக் கூடாது.

கேள்வி : பொன்னாங்கண்ணி கீரை சாப்பிட்டால் கண் சூரிய வெளிச்சம் போல் பிரகாசமாக தெரியும் என்கின்றூர் க்ளே ! அதைக்கொண்டு தாங்கள் ஒரு லேகியம் தயாரித்து வாசகர்களுக்கு அளிக்கலாமல்லவா ?

பதில் : கீரையை சமைத்துண்பது தான் உகந்த வழி ; வாரம் 2 நாட்கள் பாசிப்பருப்பு, நெய், பூண்டு, பெருங்காயம் சேர்த்து வேக வைத்து — ஒரு கப் சாப்பிடு தம்பி ! லேகியம் தயாரிப்பது சிரமம் மட்டுமல்ல; பலனும் குறைவு தான்.

கேள்வி : உடலுக்கு உண்டாகும் நோய்களைப் போக்க தாங்கள் மருந்துகளை கூறுகிறீர்கள் ! அதுபோல ''உள்ளத்திற்கு மருந்து' என்ற தலைப்பில் 'வாரியார் சுவாமி' களின் கட்டுரைகளை வெளியீடுவீர்களா ?

பதில் : ஏற்கனவே பல இதழ்களில் வெளியிட்டுள்ளோம். அடுத்த இதழிலிருந்து ஒரு பக்கக்கட்டுரை வெளியிடுகிறேம். திருப்தி தானே!

கேள்வி ; யோகாசனங்களைப் பற்றித் தாங்கள் ஏதாவது புத்தகங்களை வெளியிட்டு இருக்கிறீர்களா ?

பதில் : யோகாசனம் பற்றிய நூல் விரைவில் வெளிவரும். இப்போது கட்டுரைகள் மட்டும் அவ்வப்போது வெளியிட்டு வருகிறேம.

கேள்வி : அன்புடைய அண்ணா ! தயவு செய்து 'தேன்' எந்தெந்த விதங்களில் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது என்பதை விளக்கமாகக் கூறவும்.

பதில் : 'தேன்' 'ஏன் ?' என்று பலமுறை எழுதி விட்டோம். பழைய மூலிகை மணி இதழ்களைப் புரட்டிப்பாருங்கள். இரத்த சுத்திக்கும், கல்லீரல், இதயம், நுரையீரல், மூளை ஆகியவற்றின் செயல் ஊக்கத் திற்கும் வலிமை தருவது 'தேன்', வெட்டுக்காயம், ரணம் ஆகியவற் றுக்கு சுத்தமான தேனை மேற்பூச்சாகப் பயன்படுத்தினால் அவை விரைவில் ஆறும்.

கேள்வி : குண்டூரில் நாட்டு மருந்துக்குப் பலியாகி விட்ட தாக ஒரு நடிகையின் மரணத்தைப் பற்றிக்குறிப்பிட்டு வந்துள்ள செய்தி பற்றி தங்கள் கருத்தறிய அவா ! மஞ்சள் காமாலைக்கு நாட்டு மருந்து நல்ல பலன் அளிக்கிறது என்பது பலர் அனுபவமாக இருக்கும்போது இந்தச்செய்தி குழப்பு கிறதே ! தக்க விளக்கம் கூறவும்.

பதில் : 'முந்தானை முடிச்சு'டன் 'டார்லிங் டார்லிங்' என்று கணவனுடன் வாழ்ந்திருக்க வேண்டியநடிகை 'மௌன கீதமாகி' விட்டது குறித்து, எனக்கு ஆழ்ந்த வருத்தம் தான். அந்த நடிகையின் மறைவினால் வாடி 'ஒரு கை ஓசை'யாய்த் தவிக்கும் அவர் கணவரின் துயரம் காலத்தால் ஆறவேண்டிய காயம் ஆகும்.

அவர் 'குண்டூர் நாட்டு மருந்துக்குப் பலியாகி விட்டார்' என்று சிலர் குறிப்பிடுவது 'சுவரில்லாத சித்திரத் துக்கு' ஒப்பாகும். அந்த நடிகைக்கு மருத்துவ மளித்த டாக்டர்களின் Medical Report மட்டுமே மரணத்திற்குரிய காரணத்தைப் புலப்படுத்தும். அதையும் கூட ஆழ்ந்த பரி சீலனைக்குப்பின்பே உறுதிப்படுத்தலாம்.

இந்நிலையில் காற்றிலே மிதந்த செய்திகளையெல் லாம் ஆதாரபூர்வமான செய்தியாக்கி மக்களிடையே பரபரப் பினையும், குழப்பத்தினையும் உண்டாக்குவதில் தமிழ் நாட்டுப் பத்திரிக்கைகளுக்கு நிகர் வேறில்லை. பிரபலமானவர்களின் மரணம் தரும் பாதிப்பைவிட, அவர் மறைவையொட்டி ஏற்படும் சச்சரவுகளினால் பல பாதிப்புகள் சமூகத்தில் ஏற்படு கின்றன. பொறுப்பில்லாத சில பத்திரிக்கைகளின் 'பொய் சாட்சித்' தகவல்களால் ஏற்படும் குழப்பங்களில் ஒன்றுதான் நீங்கள் குறிப்பிட்ட செய்தி. ஒருவருடைய மரணத்திற்கு அவர் சாப்பிட்ட மருந்து தான் காரணம் என்று பொதுவாக

எந்த மருத்துவ முறையைச் சார்ந்தவர்களும் அறிக்கையோ தகவலோ தருவது தர்ம நியாயத்திற்குட்பட்டதல்ல. கற்றறிந்த டாக்டர்கள் அவ்வாறு செய்வதுமில்லை. எல்லா மருத்துவ முறைகளிலும் நோயை நீக்கி — நோயாளிக்கு சுகம் அளிப்பதுதான் நோக்கமாக இருக்கும்போது இவ்வாறு குற்றம் சாட்டுவது நீதிக்குப் புறம்பானதாகும்.

இந்நிலையில் தாங்கள் குறிப்பிட்ட செய்தி, பொதுவாக நாட்டு மருந்து பற்றிய குழப்பத்தினை மக்களிடையே ஏற்படுத்தும் என்பதில் ஐயமில்லை. காரணம் காலம் காலமாக மஞ்சள் காமாலைக்கு நாட்டு மருந்து தான் 'கதி' யாக இருந்து வந்துள்ளது.

உண்மையில் பலகாலமாக மஞ்சள் காமாலை நோயிலிருந்து மக்களைக் காப்பாற்றி வருவது நம் நாட்டு மூலிகைகளான மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, மூக்கிரட்டை, நாயுருவி, கீழாநெல்லி போன்றவையேயாகும். இவற்றை மூலமாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் மருந்துகள்தான் ஆங்கிலப் பெயர்களில் இன்று மருத்துவமனைகளில் உலா வருகின்றன.

'மஞ்சள் காமாலைக்கு நாட்டு மருந்து' என்ற பெயரில் அறியாமை மூடநம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் அரைகுறை வைத்தியர்கள் சிகிச்சை அளித்து வருகின்றனர். இப்படிப்பட்டவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்று சரிவர பத்தியமில்லாமல், ஓய்வில்லாமல் நோய் முற்றி சிக்கலாகி சிலர் மரணமடைவதுமுண்டு.

அங்கீகாரம் பெறாத அரைகுறை வைத்தியர்களிடம் மருந்து சாப்பிட்டு விட்டு பழியை 'நாட்டு மருந்து' மீது போட்டு விடுவதும், அதனைப் பத்திரிக்கைகள் பெரிதுபடுத்துவதும் சமூகப்பொறுப்புள்ளவர்களின் செயலாகத் தெரியவில்லை. 'குண்டூர் நாட்டு மருந்து' என்ன? எப்படி தரப்பட்டது? என்றெல்லாம் தெரியாத நிலையில் அதனைப் பற்றி பழியாகப் பேசுவதை விட்டு விட்டு, தங்களின் குழப்பத்தை நீக்கும் வண்ணம், மஞ்சள் காமாலை பற்றி நம் நாட்டு மருத்துவமான சித்த மருத்துவம் என்னென்ன செய்திகளைக்குறிப்பிடுகிறது என்பதை பின்வரும் கட்டுரை வடிவில் தருகிறேன். படித்துத் தெளிவடையுங்கள்.

மஞ்சள் காமாலே வராமலிருக்க

- பித்த நீர் ரத்தத்தில் கலக்கும் போதுதான் ரத்தம் நஞ்சாகி மஞ்சள் காமாலே வருகிறது.
- இவ்வாறு ஏற்படக் காரணம் அதிக காரம், மிகுதியான போதைப் பொருட்கள், மாமிசம், நெடுநேரம் இரவுக் கண்விழிப்பு ஆகிய வற்ருல் வரும், கல்லீரல் பாதிப்பே மஞ்சள் காமாலேக்கு அடிப் படை காரணமாகும்.
- வறட்சி காரணமாக தூய்மையற்ற குடிநீர் உட்கொள்ளல்; உணவுப் பொருட்களால் ஏற்படும் கிருமிகளின் பாதிப்பாலும் இந்நோய் வரும்.
- ரத்த சோகை, ரத்தத்தில் தாது வலிமையின்மை ஆகிய காரணத் தாலும் மஞ்சள் காமாலே வரும்.
- இக்காரணங்களே புரிந்து கொண்டு அவற்றை விலக்கினுலே மஞ்சள் காமாலேயிலிருந்து தப்பலாம்.
- உணவில் காரம், புளி, உப்பு இவற்றை அளவாகவே உண்ணுதல் நல்லது.
- மலச்சிக்கல் வராமலிருக்க அன்ருடம் ஏதாவது ஒரு கீரை சமைத்து 1 கப் அளவு சாப்பிடவும் தினமும் எட்டு தம்ளர் தண்ணீரும், ஒரு வாழைப்பழமும் உண்ணுதல் வேண்டும்.
- கல்லீரலுக்கு வலிமையூட்டும் காரட், வெங்காயம். பசலேக்கீரை. முட்டைகோஸ், முள்ளங்கி, பீட்ருட், அவரைக்காய், வாழைத் தண்டு ஆகியவற்றில் ஏதாவதொன்று அன்ருடம் உண்க. வாரம் ஒரு நாள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை துவரம் பருப்பு அல்லது பாசிப் பருப்புடன் சேர்த்து பூண்டு பெருங்காயம் கூட்டி மசியலாக செய்து உண்ண வேண்டும்.
- கீழாநெல்லி, மூக்கிரட்டை, துளசி இவற்றில் ஏதாவதொன்றின் இலேயை அரைத்து ஒரு பெரு நெல்லிக்காயளவு எடுத்து காலே வெறும் வயிற்றில் வாயிலிட்டு வெந்நீர் அல்லது மோர் சிறிது அருந்தலாம். வாரம் ஒருமுறை மட்டும் செய்யவும்.
- குடிநீரை காய்ச்சி ஆறவைத்து அருந்துவது சிறந்த நோய்த் தடுப்பு முறையாகும். முடிந்தால் தண்ணீரைக் காய்ச்சி இறக்கிய பின்னர் துளசி இலே, நன்னரிவேர் சிறிதும் போட்டு ஊறவைத்து பருகலாம்.
- மது, புகையிலே, காபி பழக்கத்தினை அறவே கைவிடவும்.
- நல்லுணவு, போதிய ஓய்வு, தூய்மையான தண்ணீர், மலச்சிக்க லற்ற உடல் இவைகள் இருக்குமிடத்தில் மஞ்சள் காமாலே தலே காட்டாது.

மஞ்சள் காமாலை பற்றி சித்தர் நூல் குறிப்புகள்

'யூகி சிந்தாமணி' என்னும் சித்தர் நூலில் மஞ்சள் காமாலை பற்றி நுட்பமான செய்திகள் கூறப்பட்டுள்ளன. சிறுநீர், கண், நாக்கு, உடல் ஆகியன முற்றிலும் மஞ்சள் நிறமடையும் நோயாகும்.

பித்தத்தை பெருக்கும் செயலை மேற்கொள்பவர்க்கும், செரிமானத்துக்கு மீறிய உணவை உண்பவர்கட்கும், பித்தம் கெட்டு அதனால் பித்தநீர் இரத்தத்தில் கலந்து உடல் உறுப்புகளின் மீதும் தசை, தோல், கண், நாக்கு ஆகியவற்றின் மீதும் இந்நோய் ஆதிக்கம் செலுத்தும் என்கின்றார் யூகி முனி.

குறி குணங்கள்

வாய் நீருறல், வாய் குமட்டல், வாந்தி, நாக்கு கசப்பு, செரியாமை, உடல் வறட்சி, தோல் சுருக்கம், தவளையின் தோல் போல் சொறி சொறியாக மாறுதல் ஆகியன ஆரம்ப அறிகுறிகளாகவும் நோய் தீவிரமடையும்போது கண், முகம், தோல், சிறுநீர் ஆகியன மஞ்சள் நிறமும் காணும்.

வகைகள்

இந்நோய் 18 வகைப்படும். ஊது காமாலை, வறள். வாதம், பித்தம், ஐயம், வாதகபம், பித்தகபம், முக்குற்றம், மஞ்சள், அழகு, செங்கமலம், கும்பம், குன்ம காமாலை என அவை பெயர்பெறும். இவை ஒவ்வொன்றின் குறிகுணம், விளக்கங்களைத் துல்லியமாக, 'யூகி சிந்தாமணி' குறிப்பிடுகின்றது,

பித்த காமாலை, கப காமாலை, ஊது காமாலை, பித்தகப காமாலை ஆகியன எளிதில் தீரும். பிற நீடித்த சிகிச்சைக்குப் பின்தான் தீருமாம்.

பொதுவான குறிகுணங்கள்

இரவுக் கண்விழிப்பு, பித்தப் பொருள்களைத் தரும் பீன்ஸ், கொத்தவரை, கடலை எண்ணெ, மாமிசம், மற்றும் மது ஆகியவற்றை மிதமிஞ்சி உபயோகிப்பது; வெய்யிலில் அதிகம் திரிவது ஆகிய காரணத்தால் பித்தநீர் தன்னளவில் கெட்டு, குருதியில் கலந்து பல கேடுகளை உண்டாக்கும். முதலில். வெள்விழியும், முகம், கழுத்து ஆகியன மஞ்சள் நிறம் பெறும். நோயின் முற்றிய நிலையில் வாயின் மேற்பகுதி, உதடு, சிறுநீர் ஆகியன மஞ்சள் நிறம் அடையும். தீவிரமாகும்போது—மூக்கு, பல் ஈறு, வாய் ஆகியவற்றிலிருந்து ரத்தம் கசியும். ஆடையில் சிறுநீர் பட்டால் மஞ்சள் நிறம் படியும்.

சிலருக்கு உமிழ்நீர், கண்ணீர், பல் ஆகியனவும் மஞ்சளாகும். நாடி நடை தளரும்; தூக்கம் கெடும், எப்பொருளும் மஞ்சளாகத் தோன்றும்.

மருந்து முறைகள்

(முறையாக பயின்ற சித்த மருத்துவர்கள் மட்டும் பின்பற்றவும்)

கீழாநெல்லிச் சாற்றில் பேதி உப்பைக்கரைத்துக் காலை 1 வேளை கொடுக்க பேதியும், வாந்தியும் உண்டாகும். பித்தநீர் வெளியேறும். சாற்றின் அளவு, உப்பின் அளவையையும், நோயாளியின் வயது நோயின் தன்மை உடல்நிலை கவனித்து கணிக்கவும்.

கீழாநெல்லி, மஞ்சள்கரிசலாங்கண்ணி இவற்றை சம அளவு எடுத்து சுத்தம் செய்து அரைத்து ஒரு நெல்லிக்காயளவு காலை பசுவின் மோரில் பருகவும். 3 முதல் 5 நாட்கள் வரை செய்து வர தனி நோயாக வரும் மஞ்சள் காமாலை உறுதியாக குணமாகும். 6-ஆம் நாள் பாசிப்பயிற்றை அரைத்துத் தலையில் பூசி வெந்நீரில் முழுகவும். இவ்விதம் மூன்று முறை செய்ய காமாலையின் தொல்லை நீங்கும்.

மூக்கிரட்டை இலைச்சாற்றை இரண்டு ஸ்பூன் அளவு தொடர்ந்து 10 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.

கரிசலாங்கண்ணி மூக்கிரட்டை கீரைகளை துவரம் பருப்பு உடன் சேர்த்து வேகவைத்து தாளிப்பு இன்றி சாப்பிட்டு வரலாம். நோயினைத் தடுக்கும்; கல்லீரலுக்கும் வலிமை தரும்.

மருந்து முறைகள் :

லோகமண்டூரச் செந்தூரம் (அல்லது) அன்னபேதி செந்தூரம் நெ 2—தினம் காலை, மாலை இருவேளை 2 அரிசி எடை எடுத்து தாளிசாதி சூரணத்தில் அனுபானமாகச் செய்து தேனில் குழைத்துத் தர—5 முதல் 10 நாளில் தனித்து வரும காமாலை தீரும்.

பத்தியமுறை : கட்டாயம் பின்பற்றவேண்டியது :

பசு மோர், சர்க்கரை சேர்த்து அரிசி நொய்க்கஞ்சி, இனிப்பு ஆரஞ்சு பழம், இளநீர், இரவில் உப்பில்லா பால் சோறு ஆகியன மட்டும் தரவும். உப்பு இல்லா பத்தியமும், கடலை எண்ணை, ஊறுகாய், பலகாரங்களை குறைந்தது 15 நாட்களாவது சேர்க்கக் கூடாது. முழு ஓய்வும், கட்டுப்பாடான ஆகாரமும்—பாதி நோயை விலக்கும் அரிய சாதனமாகும்.

மஞ்சள் காமாலையைப் போக்கும் மூக்கிரட்டை



மூக்கிரட்டை படம்

கிராமப்புறங்களில் பலகாலமாகபலர் மூக்கிரட்டை இலைகளைக் கீரை போல சாப்பிடுகிறார்கள். இதனால் அவர்களது கல்லீரலும் சிறுநீரகமும் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றன.

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் மூக்கிரட்டை இலையின் சாற்றினை ஸ்பூன் அளவு பருகி வர 10 (அ) 15 நாட்கள் தொடர கல்லீரல் நோய்கள் தீரும் மஞ்சள் காமாலை நிச்சயம் குணமாகின்றது.

ஓர் ஆய்வு :

ஜாம்நகர் ஆயுர்வேத பல்கலைக்கழகத்தில் இரத்த சோகை, கல்லீரல் வேலை செய்யாமை, மஞ்சள் காமாலை முதலியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தவர்களிடையே பின்வரும் ஆய்வு நடத்தினர். நோயாளிகளில் ஒரு பகுதியினருக்கு ஆங்கில மருந்துகளைக் கொடுத்தனர். இன்னொரு பகுதியினருக்கு நாட்டு மருந்து முறையிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட மூக்கிரட்டையைக் கொடுத்தனர். மூக்கிரட்டை

மருந்து உட்கொண்ட பகுதியினர், 'ஆங்கில மருந்து' சாப்பிட்ட பகுதியினரை விட விரைவில் குணமடைந்தனராம்' என்று மருத்துவ ஆய்வு அறிக்கை நாட்டு மருந்தான மூக்கிரட்டையின் பெருமையைப் பறைசாற்றுகின்றது.

மஞ்சள் காமாலையால் மரணம் வருமா ?

மதுப்பழக்கம், அதிக காரம், காபி, மிதமிஞ்சிய மாமிச உணவு உண்டு மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கும், வயிற்றுப்புண் முற்றியவர்கட்கும், இவற்றின் தொடர்பாக நோயாளி இறப்பதற்கு 15 (அ) 1மாதத்திற்கு முன் காமாலை தோன்றும். இது வந்தவுடன் உடம்பு வெளுத்து புறங்கை, புறங்கால், முகம் வீங்கி விடும். சிறுநீர் தடை ஏற்படும். இந்நிலையில் எந்த சித்த மருத்துவனும் நோயாளிக்கு மருத்துவம் செய்யக்கூடாது என்பது மருத்துவ விதி. 'சாப்பிணி மருந்தேற்காது' என்பது சித்த மருத்துவ விதியாகும்.

தமிழக அரசு தொடங்கியுள்ள 200க்கு மேற்பட்ட சித்த மருத்துவ மனைகளிலும், சென்னை அரும்பாக்கத்தில் இயங்கும் அறிஞர் அண்ணா சித்த மருத்துவமனை, மற்றும் அதற்கு அருகில் உள்ள 'சித்த மருத்துவ மைய ஆராய்ச்சி நிலையத்தில்' ஆதார பூர்வமான சிகிச்சை மஞ்சள் காமாலைக்கு அளிக்கப்படுகிறது. மக்கள் பயன் படுத்திக் கொள்வார்களாக

மஞ்சள் காமாலைக்கு நாட்டு மருந்து பூரண குணமளிக்க வல்லது என்பது அனுபவத்திலும் - விஞ்ஞான ரீதியாகவும் நிருபிக்கப்பட்ட உண்மையாகும். வீண் வதந்திகளை நம்ப வேண்டாம்.

குறிப்பு : ஒரு நடிகையின் மரணத்தால் ஏற்பட்ட சர்ச்சையால் 'நாட்டுமருந்து' பற்றி மக்களிடையே குழப்பம் ஏற்பட்டுள்ளதை நீக்கவே இவ்வளவு விளக்கங்கள் தரப்பட்டது. மற்றபடி 'குண்டூர் நாட்டு மருந்து' பற்றி நமக்கு ஒன்றும் தெரியாத நிலையில் அதனைப்பற்றி சர்ச்சையில் 'மூலிகைமணி' தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள விரும்பவில்லை.

'மஞ்சள் காமாலை - நாட்டு மருந்து' பற்றித் தொகுத்து பார்க்க உதவ இவ்வாய்ப்பினை பயன்படுத்திக் கொள்வதுடன் இப்பணி முடிகின்றது. க. வேங்கடேசன்

அட்டைப்படத் தொடர்க் கட்டுரை

மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சி அனுபவங்கள்

க. வேங்கடேசன்

நுரையீரல் பாதுகாப்பு வழிகளும் நோயுற்ருல் தீர்க்கும் முறைகளும்

நுரையீரல் பட விளக்கம் :

நம் உடலின் உள்ளே இயங்கும் ராஜ உறுப்புகளில் 'நுரையீரல்' இதயத்துக்கு அடுத்தபடி சிறப்பான இடம் பெறுகின்றது. 'காயமே இது பொய்யடா வெறும் காற்ற டைத்த பையடா' என்ற பாடலுக்கு — விளக்கம் பெற — நுரையீரல் தான் உதவும். அட்டைப்படத்தினைப் பார்த்தால், காற்றடைத்த பையின் முழு வடிவம் புலனாகும்.

பட விளக்கம் : (அட்டையில் படம் காண்க)

1. குரல் வளை மூடி
2. குரல் வளை
3. காற்றுக்குழல்
4. வலது நுரையீரல்
5. இடது நுரையீரல்

6, 9. நுரையீரல்களின் மேல் மடிப்பு

7. நுரையீரலின் நடு மடிப்பு

8, 10. நுரையீரலின் கீழ் மடிப்பு

11. வலது மூச்சு கிளைக்குழல்
12. இடது மூச்சு கிளைக்குழல்

இவை அனைத்தும் இணைந்த இப்பகுதிக்கு 'மூச்சு மண்டலம்' என்று பெயர்.

நுரையீரலின் செயல்முறை

சுவாச (மூச்சு) மண்டலம்

இந்த மனித உடலாகிய காற்றடித்த பைக்கு, காற்று இன்றியமையாத பொருள் என்பது எல்லோரு மறிந்ததே, இதயத் துடிப்பு, இரத்த ஓட்டம் போன்று சுவாசித்தலும் உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான சாதனமாகும். 'மூச்சு போனல் போச்சு' என்பது திண்ணமான முடிவு. உடலிலுள்ள எல்லா செல்களும் சரிவர வேலை செய்ய பிராணவாயு செல்களுக்கு அளிக்கப்பட வேண்டியது அவசியம். அதே சமயத்தில் செல்களில் தோன்றும் கழிவுகள், முக்கியமாக கரியமில வாயு போன்றவை அகற்றப்பட வேண்டும். ஆகவே 'சுவாசித்தில்' என்பதன் நோக்கமே பிராணவாயு உடலிற்குள் செல்வதும், கரியமிலவாயு வெளியேற்றப்படுவதுமேயாகும். இது இரண்டு நிலைகளில் நிகழ்கிறது. வெளிக்காற்று உடலுள் நுழைந்து பிராணவாயு செல்களை அடைவற்கு 'உள் மூச்சு' என்றும், செல்களில் ஏற்படும் கழிவுகள் உடலுக்கு வெளியே அனுப்பப்பட்டு காற்றுடன் கலப்பதற்கு 'வெளிமூச்சு' என்று பெயர். இத்தொழில்களை நடத்துவதில் நுரையீரல்கள் மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றன.

சுவாசித்தலில் ஈடுபட்டுள்ள முக்கியமான உறுப்புக்கள் நாசி, தொண்டைக்குழி, குரல்வளை; காற்றுக் குழாய், காற்று கிளைக்குழாய்கள், நுரையீரல்கள் முதலியனவாகும்.

மூக்கு, இரண்டு பிரிவுகளாக நடுவே ஒரு சுவற்ருல் பிரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. நாசித்துவாரங்களின் உட்புறத்தில் உரோமங்களும், சற்று உள் தள்ளி சளி சவ்வும் உள்ளன. சளி சவ்வில் நிறைய இரத்தக் குழாய்கள் பாய்ந்து இரத்தத்தை சவ்விற்கு போதிய அளவில் தருகின்றன. உரோமங்கள் வெளிக்காற்றிலுள்ள தூசி, விஷக்கிருமிகள் போன்ற அசுத்தங்களையும், தேவையில்லாப் பொருள்களையும் வடிகட்டி உள்ளே அனுப்புகின்றன.

[தொடரும்]

நம்நாட்டு மூலிகைகள்

247-வது மூலிகை

உருளைக் கிழங்கு

டாக்டர் க. வே.

எளியோர்க்கும், எல்லோர்க்கும், ஏற்ற சத்துணவுப் பட்டியலில் 'உருளைக்கிழங்கு' இன்றியமையாது இடம் பெறும். விலையில் குறைவு என்றாலும் சக்தி தருவதில் நிறைவானது உருளைக்கிழங்கு. காஷ்மீர் முதல் கன்யாகுமரி வரை எல்லா இனத்தவரும் இதனை அன்றாட உணவில் சேர்த்து ஊட்டம் பெறுவர். ஊட்டம் அளிப்பதுடன் சில நோய்களுக்கு மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது உருளைக் கிழங்கு.

பொது விவரம்

பாரதமெங்கும் விளையக்கூடிய கிழங்கு இனத்தைச் சார்ந்த உருளைக் கிழங்கு ஊட்டி, கோடைக்கானல், சிம்லா போன்ற குளிர்ப் பிரதேசங்களில் ஏராளமாகப் பயிராகின்றது. இதன் இலையும், கிழங்கும் மருத்துவப் பயனாகவும், உணவாகவும் உதவுகின்றன. இனிப்புச் சுவையை உடையது உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும் குணமுடையது. மலச்சிக்கலைப் போக்கி, சிறுநீரை வெளியேற்றும் தாய்ப்பாலைப் பெருக்கும். நாடித்துடிப்பினை சமநிலைக்குக் கொண்டு வரும்; நரம்புகளின் வெப்பநிலையை குறைக்கும் குணமுடையது; உடலுக்கு உரமளித்து; உற்சாகம் அளிக்கவல்ல உருளைக் கிழங்கை குழந்தைகட்கும், சிறுவர்கட்கும் நிறைய கொடுக்கலாம், வயதானவர்கள் கிழங்கை வற்றலாகப் பயன்படுத்தலாம்.

உணவாகும் உருளைக்கிழங்கு

உருளைக் கிழங்கை உபயோகப் படுத்தாத குடும்பமே இருக்காது. பல்வேறு வகைகளில் சமைக்கப்படும் உருளைக் கிழங்கை அதன் பயன் தெரிந்து பக்குவமாகச் சமைத்து உண்பவர் மிகச் சிலரே.

குழந்தைகட்கு: ஒன்பது மாதம் கடந்த குழந்தைகள் துரித வளர்ச்சியும், பருமனுகவும் வளர பகல் உணவில் நெய், பருப்புச் சாதத்துடன் வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கை பாதி சேர்த்து குழைய பிசைந்து ஊட்டி விடவும். வாரம் 3 நாட்கள் இவ்வாறு செய்து வரலாம். வேகவைத்த உருளைக் கிழங்குடன் பால் ஏடு சிறிதும், சர்க்கரை சிறிதும் சேர்த்து பிசைந்தும் ஊட்டலாம்.

வளரும் சிறுவர்கட்கு: காச நோய், மற்றும் கணைச்சூட்டினுல் இளைத்து எலும்பும் தோலுமாகக் காட்சியளிக்கும் சிறுவர்கட்கு, தினம் 100 கிராம் உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்து உண்ணக் கொடுப்பது நல்லது. கெடுதல் ஒன்றும் நேராது.

தாய்ப்பால் பெருக: மழலை ஈன்ற மகளிர் தினம் உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்துத் தோல் நீக்கி, நெய்யில் வறுத்துப் புசித்து வர தாய்ப்பால் சுரப்பு மிகுதியாகும்.

மணமாகியவர்களுக்கு: மணமாகியவர்கள், இதனை வாரம் 2 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர நரம்புகளின் அயர்வை போக்கி இல்லற ஈடுபாட்டில் உற்சாகத்தைத் தரும்.

சிறுநீர் தடை ஏற்பட்டால்: சிறுநீர் சரிவர வராமல் அவதிப் படுபவர்கள் உணவில் உருளைக் கிழங்கைச் சேர்த்துவர, சிறுநீர் நன்கு பிரியும்.

தூக்கம் சரிவர இல்லையா? நரம்புத் தளர்ச்சி காரணமாக தூக்கம் சரியாக வரவில்லையாயின், உருளைக் கிழங்கின் இலைச்சாற்றை அரை அவுன்ஸ் எடுத்து தேன் 2 ஸ்பூன் சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் தினம் 1 வேளை பருகிவர—தூக்கம் வரும். 10 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்யவும்.

உருளைக் கிழங்கைச் சாப்பிடக் கூடாதவர்கள்: நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், வாயுக் கோளாறு, ஊளைச்சதை மிக்கவர்கள், 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், கொழுப்புச்சத்து மிகுந்தவர்கள், உருளைக்கிழங்கு சாப்பிடுவதை நிறுத்துவது நல்லது. தவிர்க்க இயலாவிடில், இதன் வற்றலை நல்லெண்ணெயில் பொரித்து உண்ணலாம்.

ஊட்டம் பெற உதவும் உருளைக்கிழங்கு தாய்ப்பாலைப் பெருக்கி சிறுநீரை வெளியேற்றி நரம்புத் தளர்வையும் அகற்றும் திறன் உடையது.

இவ்விதழ் தாமதமாக வருவதை வாசகர்கள் பொறுத்தருள வேண்டுகிறேன் - (ஆ.ர்)

விஷ ஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்

(பாம்பு)

அமரர் மூலிகை மணி கண்ணப்பர்

புகையூட்டும் முறை

ஆகுமென்று கயிலாச முனிநா தர்தாம்
　　ஆயிரத்தைந் நூற்றிலொரு புகையுஞ் சொன்னார்
ஏகரச கந்தியுடன் சூடன் காயம்
　　எருக்கம்பால் விட்டரைத்துச் சீலை யூட்டி
வாகுடனே திரிபுகையை நாசியேற்ற
　　வானுக்குட் போனவுயிர் வருந்தப்பாது
மிளகு வசம் புள்ளிசுக்கு சூடன் சாரம்
　　மிளகாயும் பழம்புளியு முப்புங் கூட்டி
நாளொன்று கொடிக்கள்ளிப் பாலி லாட்டி
　　நற்சீலை கொடிக்கள்ளிப் பாலில் தோய்த்து
நீளமாய் வைத்துருட்டிப் புகையு மேற்ற
　　நிமிடத்தில் போனவுயிர் மீளு மென்று
　　காளத்தி நாதரிரு நூறிற் சொன்னார்
காரணமாம் பட்டசவம் பழுப்பச் சொல்வேன்

பொருள்:—1. கற்பூரம், பெருங்காயம், இரசம், கந்தகம் இவைகளை ஓர் நிறையாய் எடுத்து கல்வத்திலிட்டு வெள்ளெருக்கம் பால் விட்டரைத்து ஒரு வெள்ளை பருத்தி துணியால் தடவி உலர்த்தி திரிபோல் உருட்டி வைத்துக்கொண்டு விடம் தீண்டியபோது அதில் ஒரு திரியைக் கொளுத்தி எரிவதை அணைத்து அதிலிருந்து வரும் புகையை மூக்கு வழியாக சுவாசத்திற்குச் செலுத்துவதால் பாம்பு கடியால் ஏறியவிடம் முறிந்து மரணத்திலிருந்து கடியுண்டவனைக் காப்பாற்றும். (போன உயிரும் உடலுக்கு வரும்) என்பதாம்.

2. மிளகு, வசம்பு, வெள்ளைப்பூண்டு, சுக்கு, கற்பூரம், நவாச் சாரம், மிளகாய், பழம்புளி, உப்பு இவைகளை ஒரு சமமாக நிறுத்தி எடுத்து இடித்து கல்வத்திலிட்டு கொடிக்கள்ளி பால்விட்டு ஒருநாள் பூராவும் அரைத்து ஒரு பருத்தி துணியை கொடிக்கள்ளிப் பாலில் தோய்த்து உலர்த்தி அந்த துணியில் அரைத்த மருந்தை நீளமாக வைத்து சுருட்டுபோல சுருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். விடம் தீண்டியவர்கள் மயக்கமுற்றபோது கொளுத்தி அணைத்து புகையை நாசியில் ஒட்டி சுவாசத்தில்விட, விடக்கடியால் அடங்கிப் போன உயிர் மீண்டும் திரும்பும் என்ற இம்முறை 'காளத்திநாதர் இருநூறு' என்ற நூலின் கண்காணும் அற்புத முறையாகும்.

பாம்பு கடியுண்டு விடத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர் சிகிச்சை செய்துகொள்ளும் சமயம் கவனிக்கவேண்டிய பத்திய விதிகள்

1. உப்பு, புளி, கடுகு, எண்ணெ வகைகளை நீக்குதல்.

2. விடம் தீண்டிய பிறகு 1 பகல் இரவு 24 மணிநேரம் உறங்குதல் கூடாது.

3. பசும் பாலில் பச்சரிசி, பாசிப்பயறு சேர்த்து கொதிக்க வைத்த கஞ்சியில் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து உண்ணுதல் வேண்டும். (3 நாளைக்கு) பிறகும் இச்சா பத்தியம் காக்கவேண்டும்.

4. விடம் முற்றும் இறங்க 1 வாரம் ஆகும். (சிகிச்சை செய்தவர்கட்கு) அதன்பின் இரண்டு மிளகாய் நல்லெண்ணெயில் விட்டு காய்ச்சி தலை முழுகி பின் வழக்கம்போல் உணவு கொள்ளலாம்.

குறிப்பு:- உப்பை நீக்க முடியாதவர்கள் உப்புடன் சங்கன் இலைகளை ஒருபிடி சேர்த்து வறுத்து எடுத்து இலைகளை நீக்கி உப்பைப் பயன்படுத்தலாம்.

காணுக்கடி விடம் அறிய

சிலசமயம் மனிதர்களைக் கடித்த பாம்புகளும் மற்றும் விஷம் உடைய நஞ்சுயிர்கள் காணாமல் மறைந்துவிடும். அதுசமயம் என்ன கடித்தது என்பதை யாரால் கூறமுடியும்? தற்கால நவீன விஞ்ஞான முறை பயின்ற மருத்துவர்களாலும் முடியாது! இவர்கள் பயின்றதெல்லாம் விடங்களுக்கு முறிவு மருந்து என்ற ஒரு பொதுவான முறையைக் கண்டுபிடிப்பது தானே ஒழிய இன்ன விடம் தீண்டியது என்பதை நவீன பல விஞ்ஞான கருவிகளை வைத்துக்கொண்டு இருக்கும் இவர்களால் கண்டுபிடிக்கவே முடியாது என்பதைத் திடமாகக் கூறலாம். ஆனால் நமது அரிய பழம் பெருமை வாய்ந்த சித்த மருந்துவ முறையில் இவைகளைக் கண்டறிய சில மூலிகை வகைகளைக் கடியுண்டவனுக்கு கொடுத்து சுவைக்கச் சொல்லி அந்த ருசியின் தன்மைகளை கேட்டறிந்து இன்ன விடம், இன்ன பாம்பு கடித்துள்ளது என்று தெளிவாகக் கூறுவர். இதை எல்லாம் சித்தர்கள் பாடல்களாகவே பாடிவைத்தும் கர்ண பரம்பரையாகவே கேட்டும் தொடர்ந்து வந்தது. அவைகளில் சிலவற்றைக் காண்போம்.

"உதவுகிறே ஞடுதின்னுப் பாஜோ வேரை
உத்தமனே வாயிலிட் டுண்ணும் போது
இதமாக வெல்லம்போ லிருந்தால் நாகம்
இனித்தபின் னிலேத்த தென்றல் மூக்கனுகும்
அதிகமாய்ப் புளித்த தென்றல் வழலேச்சாதி
அதிலேதான் வழுவழுக்கிற் கரிய வழலே
மதிமயங்கக் காரமடா மயக்க ராவும்
மனம்போல விருக்குமடா புடையன் தானே"
"தானுன மண்டலியோ முட்கீரை யீந்தால்
தான்புளித் துரைத்ததெனிற் பெருவிரியனுகும்
ஆனுவாய் தலேநடுக்கும் விரியன் சாதி
அதிகமாய்க் கடுகடுக்கும் கொம்பேறி மூக்கன்
ஊனுவைச் சுருட்டுமடா சுருட்டையாஞல்
உண்ணுக்கே சரசரக்கும் சாரை யாஞல்
காணுக்கண் ணெஞ்சடைக்குங் கன்னெஞ் சன்தான்
கண்விழிக்க வொட்டாதங் குண்மை யாமே!'

பொருள் :- விடக்கடி உண்டவனுக்கு ஆடு தின்னுப்பாஜோ வேரை மென்று ருசிக்கும்படி சொல்ல அவன் மென்று அது தித்திக் கிறது வெல்லம்போல் இருக்கிறது எனில் அவனேக் கடித்தது நல்ல பாம்பு என அதற்குகந்த சிகிச்சையும், முதலில் இனித்து வர வர அது ருசி இளேக்கிறது என்ருல் மூக்கன் என்ற அரவு தீண்டிய தாகவும். அதிகம் புளிக்கிறது என்ருல் கடித்தது வழலேப் பாம்பு எனவும், புளிப்புடன் வழவழப்பு உள்ளதாகக் கூறினுல் கரு வழலேப் பாம்பு எனவும், மயக்கத்துடன் காரமாக உள்ளது என்ருல் மயக்கரவு கடி விடம் என்றும், எந்த சுவை நிஜேத்தால் அதே சுவை நாவில் ஊறுகிறது எனில் புடையன் பாம்பு கடி என்றும், புளித்தபின் காரமாக உள்ளது என்று கூறிடில் அது பெருவிரியன் கடி என்றும், முள்ளுகீரை சுவையாக உள்ளதெனக் கூறிடில் மண்டலி கடி என்றும் தலே நடுக்குகிறது என்ருல் விரியன் சாதி பாம்பு கடி என்றும் நாக்கு சுடுசுடுக்கிறது என்று சொன்ஞல் சுருட்டைப் பாம்பு கடி என்றும், உள்நாக்கு சரசரக்கிறதாக கூறிடில் சாரைப் பாம்பு கடி என்றும், கண்பார்வை மறைத்து நெஞ்சு அடைக்கிறது என்று கடியுண்டவன் கூறிடில் கன்நெஞ்சன் என்ற பாமபு கடி என்று தூங்கமுடியவில்லே, நெஞ்சு படபடக்கிறது என்ருல் சவடிப் பாம்பு என்றும், உணர்வ (சுரணே) இல்லாது இருப்பின் இருதலே மணியன் என்றும். பற்கா கடுக்கிறது என்ருல் செய்யான் கடி என்றும், சலசலவென்று மூக்கு எரிந்தால் எலி வகைகள் கடி என்றும், மேல் நாவு வலி எடுத்தா

மூஞ்சுறு என்றும், வாந்தியானுல் அரணை கடி, கண் காது இவைகளை அடைக்கிறது, ஒலிக்கிறது என்றுல் சில்வண்டு கடிவிடங்கள் என்றும் இவையாவும் இல்லை. அந்த ஆடு தின்னுப் பாலையை ருசித்தவுடன் அது ஒரே கைப்பு ருசி (கசக்கிறது) என்று கூறுவானேயாகில் ஒருவித விடக்கடியும் அவனைத் தீண்டவில்லை என்பதை உறுதியாகக் கூறலாம் என்று விட ஆருடம் என்ற நூலின் கண்காணக் கிடைக்கிறது! இதனுல் நம்மைவிட பழங்காலத்தவர்களின் அறிவுத்திறனும் புலனுய்வும் எந்த அளவுக்கு இருந்து இருக்கிறது என்பதனை ஆங்கில மருத்துவத்தைப் போற்றும் அறிவாளிகளே! சிந்தியுங்கள் !!

வேறு ஒரு பாடல்

சோதனை பங்கம்பாலை—வேரினைத்
 துய்க்கக் கசக்கவில்லை தொடர்விடமே
போதவே யினித்ந தென்றுல்—நல்லபாம்பு
 புளிக்கில் வழலை துவர்த்திடில் விரியன்
காறத்திடில் மயக்கரவாம்—உவர்த்திடில்
 கனத்த புடையன்மிள கெனில் மண்டலி
நேர்த்திய தாகவேதன்—நாக்கினில்
 நின்று கடுக்கினெடு மூக்கனுமே

பொருள் :–புங்கம் விதையையாவது, புங்கம் பட்டையாவது இலுப்பைப் பிண்ணாக்கையாவது பாம்பு கடிபட்டவனுக்கு கொடுக்க அவன் துவர்ப்பாயிருக்கிறதென்றுல் அவனை புடையன் பாம்பு கடித்ததென்றும், இனிப்பாய் தித்திக்கிறதென்றுல் நல்லபாம்பு கடியென்றும் காரமாக இருக்கிறதென்றுல் கரு வழலை கடித்ததென்றும், புளிக்கிறது என்றுல் அது விரியன் கடித்ததென்றும், கைப்பு ருசியாக (கசப்பாக) இருக்கிறதென்றுல் விஷக்கடி ஏதும் இல்லையென்றும் அறிந்து கொள்ளலாம் என்று சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர். —தொடரும்

வளரும் சித்த மருத்துவம்

தமிழகத்தின் தென் பகுதியிலுள்ள நெல்லை மாவட்டத்தில் பாளையங்கோட்டையில் இயங்கிவரும் அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, இந்தியாவிலேயே ஏன் உலகத்திலேயே சித்த மருத்துவத்தைப் போதிக்கும் ஒரே கல்லூரி என்னும் சிறப்புடன் இயங்கி வருகிறது. அரசினர் இந்திய முறை மருத்துவக் கல்லூரி என முன்பு அழைக்கப்பட்டு வந்த இக்கல்லூரி, சித்த மருத்துவ மேம்பாட்டுக் குழுவின் வேண்டுகோளின்படி தற்பொழுது 'அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி' என்ற பெயருடன் சிறந்து விளங்குகிறது.

1980 ஆம் ஆண்டுமுதல் எழுபத்து ஐந்து மாணவர்கள் தேர்வு செய்து பி.ஐ.எம்., பயிற்சிக்குச் சேர்க்கப்படுகிறுர்கள். முதலில் பி.ஐ.எம்.. பயிற்சிக்காலம் நான்கு ஆண்டு படிப்பும், ஒரு ஆண்டுக்காலம் பயிற்சி மருத்துவர் பணியும் அடங்கியதாகும். இக்கல்லூரி தற்பொழுது மதுரை காமராசர் பல்கலைக் கழகத்துடன் இணைந்துள்ளது. 1977—78 ஆம் ஆண்டுமுதல் பி,ஐ.எம்., பட்டப் படிப்பை பி.எஸ்.எம்,எஸ். என்று மாற்றி படிப்புக் காலத்தை ஐந்து ஆண்டுப் படிப்பும், ஆறு மாத காலம் பயிற்சி மருத்துவர் பணியும் என்று பாடத்திட்டத்தை மாற்றி அமைக்கப்பட்டது. இது நாள் வரை, 401 பி.ஐ.எம்., பி.எஸ்.எம்.எஸ்., பட்டதாரிகள் வெளிவந்து மாநிலத்திலுள்ள பல்வேறு மாவட்ட, வட்ட மருத்துவமனை, சித்த மருத்துவப் பிரிவுகளிலும், ஆரம்பச் சுகாதார நிலையத்திலும் பணி புரிந்து வருகின்றனர். பி.எஸ்.எம்,எஸ்., பயிற்சிக்கான கல்வித் தகுதி மாற்றப்பட்டதினுல் முன்னர், அதற்கான நுழைவுத் தேர்வு எழுதித் தேர்ச்சி பெற்றவர்களுக்கும் பி எஸ்..எம்.எஸ்., பயிற்சியில் சேரத் தகுதியுடையவர்களாகக் கொண்டுவர அவர்களுக்கும் ஒரு சந்தர்ப்பம் அளிக்கவேண்டி, தமிழக அரசு இக்கல்லூரியில் 1981-82-ஆம் ஆண்டில் புகுமுக சித்தா (Pre-Sidda) என்ற பயிற்சியை 13—12—81 அன்று தொடங்கியது. இருபத்து ஐந்து மாணவர்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டு அவர்களுக்கான பயிற்சி நடந்து வருகின்றது. இவர்களுக்கு மாதம் ரூ. 75 வீதம் உதவித்தொகை வழங்கப்பட்டு வருகின்றது. பி.எஸ்.எம்.எஸ். பட்டப் படிப்பு மாணவர்களுக்கு மாதம் ரூ. 75 உதவித் தொகையும், பயிற்சி மருத்துவர்களுக்கு ரூ 175 உதவித் தொகையும் அளித்து வருகின்றது. 20—1—75 முதல் இக்கல்லூரி 10 இலட்சம் ரூபாய் மதிப்புள்ள கட்டடத்தில் இயங்கி வருகின்றது.

முதுநிலைப் பட்டப்படிப்புத் துறை

1972 ஆம் ஆண்டு முதல் இக் கல்லூரியில் பட்ட மேற்படிப்பு எம்.டி. (சித்தா) பயிற்சி மத்திய அரசின் நிதி உதவியுடன் தொடங்கி உள்ளது. எம்.டி. (சித்தா) பட்டப்படிப்பில் மருத்துவப் பிரிவு, குண பாடப் பிரிவு என்று இரு பிரிவுகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு பிரிவிற்கும் முறையே பத்து மாணவர்கள் வீதம் தேர்வு செய்து பயிற்சி அளித்து வருகின்றது. பட்ட மேற்படிப்பின் பயிற்சிக் காலம் மூன்று ஆண்டு களாகும். அவர்கள் மூன்று ஆண்டுகளும் பல்கலைக்கழகத் தேர்வு கள் எழுதுவதோடு இறுதியாண்டில் நோய்கள், மருந்துகள் பற்றிய விவரங்களைத் தீவிரமாக ஆராய்ச்சி செய்து, இறுதியாண்டில் ஆய்வு கட்டுரை (dissertations) வழங்குவார்கள். எம்.டி. (சித்தா) பட்டப் படிப்பு மாணவர்களுக்கு ஆங்கில மருத்துவத் தத்துவங்களையும், தெரிந்து கொள்வதற்கும், ஆராய்ச்சி செய்வதற்கும் ஏதுவாக ஆங்கில மருத்துவ முறையில் பட்டம் பெற்ற மருத்துவர்கள், நியமிக்கப் பட்டுள்ளனர். மேற்பட்டப்படிப்பு மாணவர்கள் அவர்கள் கல்வி போதனைகளை மனத்திற் கொண்டு ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுகின்றார் கள். மேற்பட்ட படிப்புப் பயிற்சி தொடங்கிய நாள் முதல் இது நாள் வரை நாற்பத்து ஒனறு மேல் படிப்புப் பட்டதாரிகள் வெளி வந்து உள்ளார்கள். அவர்களில் இருபத்து நான்கு பட்டதாரிகள் நோய் கள் பற்றிய ஆராய்ச்சியிலும், பதினேழு பட்டதாரிகள் மருந்துகள் பற்றிய ஆராய்ச்சியிலும் தேர்ச்சி பெற்று வெளி வந்துள்ளார்கள்.

இன்று குமரி முதல் டெல்லி வரை இங்கு பயின்று வெளிச்சென் றவர்கள் தங்களுடைய சீரிய கல்வியின் திறத்தால் சித்த மருத்துவத் தை வளர்த்து வளப்படுத்தி வருகின்றார்கள். மேற்பட்ட படிப்பு மாணவர்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் ரூ. 375 வீதம் உதவித் தொகை பெற்று கல்வி பயின்று வருகின்றார்கள். 1981-82 ஆம் ஆண்டு முதல் பணியினின்று ஐந்து ஆண்டு பூர்த்தியாகி படிக்க வரும் பி ஐ.எம். மருத்துவர்களுக்கு சில தனிச் சலுகைகளைத் தமிழக அரசு அளித்து மாதம் ரூ 65 உதவித்தொகையும் நிர்ணயிக்கப் பட்டுள்ளது. அவர்கள் படிக்கும் காலத்தைப் படிப்பு என்று அளித்து ஆங்கில முறைக்கல்விக்கு ஒப்ப தமிழக அரசு விரிவாக்கியுள்ளது.

மேல் பட்டப் படிப்புத் துறையின் ஆராய்ச்சிச் சாதனைகள்

உயிர் வேதியியல் (Bio Chemistry Department) துறையில் சீரிய ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்றன. சுமார் முப்பது ஆராய்ச்சிக் குறிப்புகள் இந்திய முறை மருத்துவ இயக்குநருக்கு வழங்கப் பட்டுள்ளன.

மருந்தியல் துறை (Pharmacology)

இத்துறை இக் கல்லூரியை அகில இந்திய அளவில் உயர்த்தியது என்று கூறினால் மிகையாகாது. அயராத உழைப்பின் பயனாக இத்துறை இதுவரை சுமார் அறுபது ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளை இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குநருக்கு வழங்கியுள்ளது. ஒரு கட்டுரை பிரான்சு நாட்டில் 1980-ல் நடந்த அகில உலக மருத்துவ ஆராய்ச்சி மாநாட்டில் படிக்கப்பட்டது. பல கட்டுரைகள் தலைசிறந்த ஆராய்ச்சி ஏடுகளிலும் வெளியாகி உள்ளன. தேசிய விருதுகள் 1978-ஆம் ஆண்டு அகில இந்திய அளவில் இந்தியமுறை மருத்துவத்துறை ஆராய்ச்சிக்காக ஸ்ரீஹரி ஓம் ஆசிரம தங்கப்பதக்கம் நிறுவப்பட்டது. அந்த ஆண்டு இந்திய மருத்துவத்தில் 'அனுபானத்தின் விஞ்ஞான அடிப்படை' என்ற ஆராய்ச்சியின் படைப்பிற்காக ஜே. ஜோசப்தாஸ் அவர்களுக்கு இந்தியாவின் முதல் தங்கப் பதக்கம் கிடைத்தது. இப்பதக்கத்தைப் பெற்ற முதல் தமிழன் மட்டுமல்ல; முதல் இந்தியரும் இவரே!

அடுத்த ஆண்டு (1979) இந்திய மருத்துவத்தில் ''பத்தியம் அபத்தியம் ஆகியவற்றின் விஞ்ஞான அடிப்படை!' என்ற மற்றொரு ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைக்கு அந்த ஆண்டில் தங்கப்பதக்கம் ஸ்ரீ ஹரி ஓம் ஆசிரமத்தினரால் வழங்கப்பட்டது,

1980-ஆம் ஆண்டு ''மருந்துகளின் செயலெதிர் செயல்தான் (Drug inter action) அனுபானம் பத்தியம் ஆகியவற்றின் விஞ்ஞான அடிப்படை'' என்ற கட்டுரை அந்த ஆண்டின் தங்கப் பதக்கத்தை அன்னாருக்குத் தந்தது. அதே 1980-ஆம் ஆண்டு போட்டிக்கு மதுரை காமராசர் உயிர் வேதியியல் துறை ஆராய்ச்சியாளர்களுடன் கூட்டு முயற்சியில் ''அமுக்கரா கிழங்கு'' பற்றி ஆராய்ச்சி முடிவுகள் கட்டுரை வடிவில் வழங்கப்பட்டன. அக் கட்டுரையும் அந்த ஆண்டு மற்றுமொரு தங்கப் பதக்கத்தையும் பெற்றது.

இரண்டு ஆண்டு மருந்தாளுநர் பயிற்சி

இக்கல்லூரியில் முதலில் ஓராண்டு மருந்தாளுநர் பயிற்சி தொடங்கி அதை இரு ஆண்டு பயிற்சியாக 1974—75 முதல் விரிவாக்கப்பட்டுள்ளது. முதலில் எட்டு மாணவர்கள் சேர்க்கப்பட்டு, பின்பு இருபத்து ஐந்து மாணவர்கள் என விரிவாக்கப்பட்டு மாணவர்கள் பயின்று வருகின்றனர்கள். இதுநாள் வரை அறுபத்துநான்கு மாணவர்கள் தேர்ச்சி பெற்று வெளிவந்து இம்மாநிலத்திலுள்ள பல்வேறு மருத்துவ நிலையங்களில் பணியாற்றி வருகின்றனர்கள்.

8.20 இலட்ச ரூபாய் செலவில் 108 படுக்கைகள் கொண்ட மருத்துவமனைக் கட்டடம் முதல் கட்டமாகத் தமிழக அரசால் அனுமதி அளித்து கட்டப்பட்டு 21—1—75 முதல் செயல்பட்டு வருவதுடன் 5.95 இலட்ச ரூபாய் செலவில் 100 படுக்கைகள் கொண்ட மற்றுமொரு கட்டடமும் எழுப்பி, செப்டம்பர் 77 முதல் செயல்பட்டு வருகின்றது. தற்சமயம் இருநூற்று எட்டு படுக்கைகள் மருத்துவ மனையிலுள்ளன. 8.32 இலட்ச ரூபாய் செலவில் இருபத்து நான்கு படுக்கைகள் கொண்ட குழந்தைகள் பகுதி கட்ட அரசு ஆணை பிறப்பித்துள்ளது. கட்டடப் பணிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு நடந்து வருகின்றன. தினமும் சுமார் அறுநூற்று ஐம்பது நோயாளிகள் வெளி நோயாளர் பகுதியில் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றனர். புதிய வெளி நோயாளிகள் பகுதி கட்டப்பட்டு ஏப்ரல் 1978 முதல் செயல் பட்டு வருகின்றது.

மருத்துவமனையில் பின்வரும் மருத்துவ சிகிச்சைப் பிரிவுகள் உள்ளன, 1 ஆண்கள் மருத்துவப் பகுதி, 2 பெண்கள் மருத்துவப் பகுதி. 3 ஆண்கள் அறுவை மருத்துவப் பகுதி; 4 பெண்கள் அறுவை மருத்துவப் பகுதி, 5 மகப்பேறு, மகளிர் நோய்ப் பிரிவு, 6 தொக்கணம் 7 குழந்தைகள் பிரிவு 8 வர்மம், 9 பட்ட மேற்படிப்பு மருத்துவப் பிரிவு.

மருத்துவ மனையில் உள்நோயாளிகள் சராசரியாக இருநூற்றுக்குமேல் தங்கி சிகிச்சை பெறுகின்றனர். மூட்டுவாதம், பக்கவாதம், வர்மம். காமாலை, குன்மம், பாண்டு, இரைப்பு, இளம்பிள்ளை வாதம், கழிச்சல், தோல் நோய்கள், மேக நோய்கள் போன்ற நோய்களுக்குத் தீவிர சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு குணப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இம்மருத்துவ மனையில் பல்வேறு ஊர்களினின்றும் நோயாளிகள் வருகை தந்து சிகிச்சை பெற்று வருகின்றார்கள்.

99,000 ரூபாய் செலவில் பசுமை இல்லம் தமிழக அரசால் நியமிக்கப்பட்டு செயல்படும் நிலையில் உள்ளது. இதில் கிடைத்தற்கரிய மூலிகைகள் பயிரிட்டு ஆராய்ச்சி செய்யப்படும்.

மூலிகை ஆய்வு திட்டம் (சித்தா) ஆயுர்வேதா சித்தா மத்திய ஆராய்ச்சிக் கழகம் புது டெல்லியின் தமிழ்நாட்டுக் கிளையாகப் பாளையங்கோட்டை சித்த மருத்துவக் கல்லூரியினுள் அமைத்து 1971-ஆம் ஆண்டு முதல் செயல்பட்டு வருகின்றது.

தமிழ் நாட்டின் மூலிகை வளங்களைக் கண்டறிவதுடன் அவைகளின் மாதிரிகளை ஹெர்போரியம் முறையில் பக்குவப்படுத்திப் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகின்றன

மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்

இக்கல்லூரியின் வளாவிற்குள் (சித்த) மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம் ஒன்று ஆயுர்வேத, சித்த மத்திய ஆராய்ச்சிக் கழகம் புது டெல்லியின் நிர்வாகத்தின்கீழ் 1980 முதல் செயல்பட்டு வருகின்றது இதன் ஆராய்ச்சிக்காகப் பத்து படுக்கைகள் ஒதுக்கி, பாண்டு, கால் கை வலிப்பு, கழிச்சல் போன்ற நோய்களுக்குப் பரிகாரத்திற்கான ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டுள்ளது. இந்த நிலையத்திற்குக் கல்லூரி முதல்வர் கௌரவ திட்ட அலுவலராகப் பணி புரிந்து வருகின்றார்.

இக்கல்லூரியில் 3.4 இலட்ச ரூபாய் செலவில் உடற்கூறு கட்டிடம் அமைந்துள்ளது. மேலும் அதற்கு வேண்டிய தளவாடங்கள் ரூ. 99,260க்கு வாங்கவும் அரசு அனுமதி அளித்துள்ளது.

30.90 இலட்சம் ரூபாய்க்கு 204 மாணவர்கள் தங்குவதற்கு வசதியாகப் புதிய ஆண்கள் விடுதி வண்ணாரப் பேட்டையில் கட்ட தமிழக அரசு அனுமதி அளித்துள்ளது. அந்தக் கட்டிடப் பணி முடிவுறும் தறுவாயில் உள்ளது.

இக்கல்லூரி வளாவிற்குள் ஐம்பத்து நான்கு மாணவிகள் தங்குவதற்கு வசதியாக ஆறு இலட்ச ரூபாய் செலவில் கட்டிடம் கட்ட தமிழக அரசு அனுமதி அளித்துள்ளது. கட்டிடப் பணி முடிவுறும் நிலையிலுள்ளது. நான்கு இலட்ச ரூபாய் செலவில் மருத்துவமனைக் கட்டிடத்தின் இரண்டாவது அடுக்காகப் பயிற்சி மருத்துவர் விடுதி கட்ட தமிழக அரசு அனுமதி அளித்துள்ளது. கட்டிடப்பணி முடிவுறும் தருணத்தில் உள்ளது. (முற்றும்)

இக்கட்டுரை பாளையங்கோட்டை சித்த மருத்துவக் கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர் வி. சுப்பிரமணியம் அவர்களால் 'தமிழரசு' இதழுக்காக எழுதப்பட்டதாகும், நம் வாசகர்கள் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி பற்றி அறிய மீண்டும் நம் இதழில் வெளியிடப்படுகிறது. டாக்டர் திரு. சுப்பிரமணியம் அவர்கள் 'பட்ஜெட் அறிக்கை போல்' தெளிவாக இக்கட்டுரையை எழுதியமைக்காகப் பாராட்டுகிறோம். —க.வே.

உபவாசமே உன்னத மருந்து!

G. பாலகிருஷ்ணன், கோவை.

'உபவாசம்' என்பது இவ்வுடலுக்கு பூரண ஓய்வு கொடுக்கும் ஒரு செயலாகும். பூரண ஓய்வு என்னில் மனம் உடல் இரண்டாலும் ஓய்வு பெறுதல் என்பதாகும். உடல் ஓய்வு என்னும்போது நம்மில் பெரும்பாலோர் உடலுழைப்பிலிருந்து ஓய்வு பெறுதலே மட்டுமே எண்ணுவர். அவ்வாறு உடலுழைப்பை மட்டும் குறிப்பதன்று முக்கியமாக நமது உயிராற்றலில் மிகப்பெரும் பகுதியைச் செலவழிக்க வேண்டிய ஜீரண வேலைக்கு ஓய்வு கொடுத்தல் ஆகும். அத்தோடு இறைச்சிந்தனையோடும் இருத்தல், அதாவது மனதாலும் உடலாலும் பூரண ஓய்வுடன் இருத்தல் என்பதாகும்.

மனதால் ஓய்வு என்பது மனதை அலைக்கழிக்கின்ற சிந்தனைகள் கவலைகள், விருப்பு, வெறுப்பு, கோபம் போன்ற நிலைகளிலிருந்து விடுப்பு தளர்வாக இருக்கும் நிலை. மனதிற்கு பூரண ஓய்வு. அதுவே தியான நிலை. அடுத்து உடலுழைப்புக்கும் ஓய்வு; அதே நேரத்தில் உள்ளுறுப்புக்களுக்கு கொடுக்கப்படும் ஜீரண வேலைக்கும் ஓய்வு கொடுக்கும் வண்ணம் உணவு உண்ணாது நீராகாரம் மட்டும் உட்கொள்கின்ற நிலையே உபவாசம் ஆகும். இதனை 'உண்ணாநோன்பு நோற்றல்' என்றும் கூறுவர்.

வெளியேரு கழிவுப் பொருள்களே மூலகாரணம்:

> இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
> கழிபேரிரை யான்கண் நோய்.

'இழிவறிந்து உண்ணல்' என்ற சொற்றொடரின் மூலம் வள்ளுவர் உடலைவிட்டு வெளியேறாமல் ஏற்கனவே உள்ளிருப்பாகத் தங்கி விஷமாகிக் கொண்டிருக்கின்ற கழிவாகிய இழிபொருளைக் குறிப்பிடுகின்றார். பூரணமாக வெளியேற்றும் வாய்ப்பினை கொடுக்கும் வண்ணம் உடலின் உள்ளுறுப்புக்களுக்கு ஓய்வளிப்பின் ஜீரணவேலையினின்று விடுதலை பெறுவதால் முழுமையாக உடலினின்று கழிவுப் பொருட்களை அகற்றி அதனைச் சுத்தப்படுத்தி உண்ணும் உணவு முழுமையாகப் பயன்படும். அவ்வாறு இல்லையெனில் உண்ணப் படும் உணவு உடலுக்கு ஊட்டம் கொடுப்பதற்கு மாறாக உள்ளிருக்கும் கழிவோடு மேலும் கழிவாகியும் விஷமாகியும் உடலைப்பெரு நோய்க்கு இருப்பிடமாக்கும். உணவு உடலைக்கட்டுகின்ற கட்டுமான பொருள். அவ்வளவுதான். அக்கட்டுமானப் பொருளை உடலின் பொருள்களாக மாற்றிக் கொள்ளும் ஆற்றல் உடலிலுள்ள பிராணனாகிய உயிராற்றல். மற்றபடி உணவு நமக்கு ஆற்றலை கொடுக்

கின்றது என்ற தவருன எண்ணத்தில் அதனை மிதமிஞ்சி பேரிரை யாக கொள்கின்றதால் தான் மனித இனத்தை அலைக்கழிக்கப்படு கின்ற நோய்கள் பலவாக பல்கிப் பெருகியிருக்கின்றன.

இவ்வுடல் பகவானுல் ஆக்கப்பட்ட இயந்திரம் இத்தகு நுட்பமான உடலில் கழிவுப்பொருட்கள் தங்கி விஷமாவதைக் காட்ட ஒன்றல்ல மிகப்பல சிவப்பு விளக்குகளை (Indicators) பகவான் அமைத்துள்ளார். ஆனுல் ஏனே மனிதன் அவ்ற்றை உணர்ந்து கொள்ளாது அவ்விளக்குகளைத் தனக்கு ஏற்பட்ட நல்லறிகுறிகள் என அறியாது நீக்கவேண்டியவை என்று அவற்றுடன் போராட்டத்தைத் துவங்குகிருன்.

நாளா வண்ணத்தில் எச்சரிக்கை கொடுக்கும் விளக்குகளே யில்லாமல் திடீரென்று உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படுகின்ற நோய் களால் மக்கள் துன்பப்படுவதையும் இன்று கண்கூடாகக் காண் கின்ருேம்.

அங்ஙனம் இவ்வுடலில் உள்ள சிவப்பு விளக்குகள் யாவை? ஒன்று பசியின்மை. அடுத்து அன்ருடம் உண்ணும் உணவில் சுவை யின்மை, உணவு ஒன்றும் திடீரென்று சுவை குன்றிவிடுவதில்லை. ஆனுல் அச்சுவையை உணரும் தன்மையை நா இழந்து விடுகிறது. இவை ஆரம்ப எச்சரிக்கைகள் அதாவது ஏற்கனவே உண்ட உணவு சரிவர ஜீரணிக்கப்படாமல் வயிற்றில் புளிக்க ஆரம்பித்து விட்டது என்பது இதன் அறிகுறி.

அங்ஙனம் புளிக்கும் (Fermenting) பொழுது விஷத்தன்மை யுள்ள வாயு உண்டாகி அது மேலெழுகிறது. அங்ஙனம் வரும் வாயுவின் அளவு மேலும் மேலும் அழுத்தம் அதிகமாகி நெஞ்சு கரிக்கிறது. சிலருக்கு குமட்டல், பலருக்கு மயக்கம், பலருக்கு அது தலைவலி. சுறுசுறுப்பின்மை உடம்பு பூராவும் பரவி உடல் முழுவதும் வலி. இவை மட்டுமல்ல, மலம் துர்நாற்றத்துடன் வருதல், அபான வாயு துர்நாற்றத்துடன் பிரிதல். வியர்வை துர்நாற்றத்துடனிருத்தல் இதன் விளைவாக சரியான தூக்கமின்மை, இவ்வோரன்ன பல எச்சரிக்கைகளை உயிராற்றலானது உள்ளிருந்து கொடுக்கிறது,

இத்துணைக்கும் மூலகாரணம் வெளியேற்றப்படாமல் உள்ளே தங்கியிருக்கின்ற, சேமனமாகாத, விஷமாகிக் கொண்டிருக்கின்ற கழிவுப் பொருள்தான்.

பசி வயிற்றில் அல்ல, உடல் முழுவதுமே:

இயற்கை வாழ்வியல் மக்களை நல்வழிப் படுத்தும் வண்ணம் வழிகாட்டுகிறது. உண்ணா நோன்பினை மேற்கொண்டு அவ்வப்போது உடலின் உள்ளுறுப்புகள் கொடுக்கும் எச்சரிக்கை களுக்குக் கீழ்படிந்து நடந்து கொள்ளும்படி போதிக்கிறது. அதாவது இயற்கை விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு வாழ்ந்து உடம்பினை வளர்க்கும் உபாயத்தினை மேற்கொண்டு மனிதனை அழிக்கும் தீராத நோய்களின்றும், விடுதலை பெற்று வாழும் வழிகளைப் போதிக்கிறது.

உண்ணா நோன்பினை மேற்கொள்ளத் தடையாக உள்ளது பசி. பசி என்றாலே நம் நினைவுக்கு வருவது வயிற்றுப் பகுதி. பசி வயிற்றைக் கிள்ளுகிறது என்கிறார் சிலர். சிலருக்கு அதே பசி மயக்க மாகவும் தோன்றுகிறது. பலருக்கு குத்தலாகவும், இன்னும் பலருக்கு எரிச்சலூட்டுவதாகவும் தோன்றுகிறது, இவை எல்லாம் பசியின் சின்னங்கள் என்றெண்ணி அவ்வுபாதைகளைத் தணிக்க அவ்வப் போது உணவினை ஏதாவது ரூபத்தில் உள்ளே நிரப்பிக்கொண்டிருக் கின்றனர். அப்படி நிரப்பும்போது அவ்வுபாதைகளினின்றும் விடுதலை கிடைப்பது போன்ற உணர்வும் அவர்களுக்குக் கிடைக் கிறது. ஆனால் உண்மைநிலை என்னவெனில் இவையாவும் நோயின் விதைகள் உடலில் உருவாகிக் கொண்டுள்ளன என்ற எச்சரிக்கை களேயன்றி வேறல்ல. மனித உடலின் இரத்தம் 75 சதவீதம் காரத் தன்மையும் (Alkalanity) 25 சதவீதம் அமிலத்தன்மையும் (Acidity) வாய்ந்தது. இந்நிலை சீராக இருப்பின் உடலில் உபாதைகள் ஏதும் இரா. அமிலத்தின் தன்மை மிகுவதால்தான் எல்லாப் பிணிகளுமே ஆரம்பமாகின்றன, மாறாக உண்மையான பசி என்பது வயிற்றுப் பகுதியில் தோன்றுவது அல்ல. பசி என்ற உணர்வு உடல் முழு வதும் உணவின் தேவையை உணர்த்தும் ஒரு சூக்குமமான உணர் வாகும். அதாவது உயிராற்றல் ஏற்கனவே உட்கொள்ளப்பட்ட உணவை ஜீரணித்து முடித்து கழிவுப் பொருட்களை முற்றிலும் வெளி யேற்றிய நிலையில் மறுபடி உணவு தேவை என்று அறிவுறுத்தும் நிலை.

ஒருமுறை உண்ட உணவு முழுவதும் ஜீரணமடைந்து மறுபடி பசி தோன்றுகின்ற நிலையில் உணவு உண்ணாது தவிர்க்கும் நிலை தான் உபவாசம். அங்ஙனம் தோன்றும் பசியை நீர் மட்டும் குடித்து மனக்கட்டுபாடுடன் ஒரு நாள் கழித்துவிடின் அதன்பின்னர் பசி தோன்றாது. அதாவது உபவாச நிலையை மேற்கொண்டு உடல் உபாதைகள் எதுவாயினும் அவை நீங்கும்வரை நீரை மட்டுமே

உட்கொண்டு வாழலாம். எவ்வளவு நாட்கள் உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்ளலாம் எனில் மூன்று நாட்களில் இருந்து பத்து நாட்கள் வரை சாதாரணமாக எல்லாரும் உபவாசத்தை அனுஷ்டிக்கலாம்.

நோன்பு புத்துணர்ச்சியைத் தரும் :

உண்மையில் உண்ணா நோன்பிருக்கும் போது உயிரர்ற்றல் உடலிலுள்ள கழிவுப் பொருட்களை எவ்வளவுக்கு முடியுமோ அவ்வளவுக்கு வெளியேற்றி விடுகின்றது. உடலின் உறுப்புகள் தூய்மை அடைகின்றன. அதேநேரத்தில் உடலின் எடையும் ஏறத்தாழ நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டரை பவுண்டுவரை குறையும். உண்ணா நோன்பின் ஆரம்ப காலத்தில் எடை குறைவது சற்று அதிகமாக இருக்கும். அங்ஙனம் குறையும் எடை உடலை எவ்விதத்திலும் பாதிக்காது. காரணம் அவையெல்லாம் வெளியேற்றப்படாமல் தங்கிவிட்ட கழிவுப் பொருட்களேயல்லாமல் உடலின் தசைகளோ மற்ற உறுப்புகளோயல்ல. பூரண உபவாசம் என்பது நீரை மட்டும் உட்கொண்டு வாழ்வது, நீரும் இன்றி உபவாசமிருக்கும் நிலை ஆபத்தானது. அது வேண்டாத ஒன்று.

இந்நிலையில் உயிராற்றலானது ஜீரண வேலையிலிருந்து பூரண ஓய்வு பெற்றுக் கொள்வதால் உடலின் உள்ளுறுப்புகளிலுள்ள கழிவுப் பொருள்களையெல்லாம் வெளியேற்றும் பணியைச் செய்கின்றது. அங்ஙனம் அது சுத்திகரிக்கின்ற வேலை செய்யும்போது நாம் பூரண ஓய்வு நிலையில் இருத்தல் அவசியம். பிணிகள் எவையாயினும் அவை இயற்கையாகவே பூரணமாக குணமடையும். இவ்வுண்மையை பலர் அறிந்ததில்லை. உண்ணா நோன்பின்போது வயிற்றுப்போக்கு, இடுப்பு வலி, முதுகு வலி, மயக்கம், சோர்வு, சளி பிடித்தல், வாந்தி போன்ற தொல்லைகள் தோன்றும். இவையெல்லாம் உடலில் ஏற்கனவே வெளியேறுமல் தங்கிவிட்ட கழிவுப்பொருட்களை சுத்திகரிப்பதற்காக உயிராற்றல் மேற்கொள்கின்ற பணிகள். இந்நிலைகளைக் கண்டு அஞ்சவேண்டியதில்லை. எல்லா ஜீரண சுரப்பிகளிலும் இப்போது கழிவுறுப்புகளாகப் பணிசெய்து உணவின்மூலம் மற்றும் காற்றின் மூலம் சிகிச்சைக்காக ஏற்கனவே உட்கொண்ட (Drugs) மருந்துகள் எல்லாம் வெளியேற்றப்பட்டுவிடும். உடல் பூரணமாக சுத்தமடைந்து ஒரு புத்துணர்வு பெறும.

பட்டினி நிலை :

அதே நேரத்தில் உடலில் சேமித்து முன்னமேயே வைக்கப்பட்டிருக்கும் கிளைகோஜின், க்ளுகோஸ் போனற சர்க்கரைப் பொருளையும், கொழுப்பையும் பயன்படுத்தி கொள்ளும். அங்ஙனம் உடலில்சேமித்துவைக்கப்பட்ட பொருள்களனைத்தும்தீர்ந்தபின்னரே

பட்டினி என்ற நிலை தோன்றும். அங்ஙனம் பட்டினி நிலை தோன்றுவதற்கு முன்னரே உடலில் கழிவுப் பொருட்கள் எல்லாம் பூரணமாக வெளியேற்றப்பட்டு விடுவதால் உடல் தெம்பான ஒரு புத்துணர்வை பெறும். சுவாசம் மிக இனிமையாக அமையும். கண்கள் பிரகாசமாக இருக்கும். நாக்கு வழவழப்பும் வெண்மைப் படிவமும் நீங்கப் பெற்று இளஞ்சிவப்பு நிறத்துடனிருக்கும். வாயில் உமிழ் நீர்சுரந்து உடல் காற்றில் மிதப்பது போன்ற கனமற்ற தன்மையுடையதாக இருக்கும். இந்நிலையே உபவாசத்தை முடிக்கும் நிலையாகும்.

இதற்கு மேலும் நீடிக்கும் நிலைதான் பட்டினிபோடும் நிலை. எனவே மனித வாழ்வில் பெரும்பாலும் பட்டினி என்ற ஒருநிலையே ஏற்படுவதில்லை. மாறாக அவன் உணவை மிதமிஞ்சி உண்பதால் தான் நோய்வாய்ப்படுகிறான்: 'லங்கணம் பரம அவுசதம்' என்ற ஆயுள் வேதமகா வாக்கியத்தின் பொருள் யாதெனில் 'லங்கணம்' நீண்ட உபவாசம் என்பது பொருள். 'பரம அவுசதம்' மிகச்சிறந்த மருந்து என்றாகும். எனவே உபவாசம் என்பது உடல்நல உயர்வுக்கான மிக உன்னதமான வழியாகும்.

உபவாசத்தின்போது சாப்பிட:

இவ்வளவு கடுமையாக நீராகாரம் மட்டும் உட்கொண்டு உபவாசமிருக்க இயலாதவர்கள்: கீழ்க்கண்ட நீராகாரங்களுடன் உண்ணா நோன்பை மேற்கொண்டு பயனடையலாம்.

1. இளநீர், அருகம்புல் சாறு கலந்தோ கலக்காமலோ நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று வேளை வீதம்.
2. பழரசச் சாறு புளிப்பு சுவையில்லாமல் இனிப்பாக இருப்பதை மூன்று டம்ளர்கள்.
3. நீர்மோர் உப்பு சேர்க்காமல் மூன்று அல்லது நான்கு டம்ளர்கள் ஒரு நாளைக்கு
4. (Water melon) கோசாப் பழரசம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று டம்ளர்கள்.

இத்தகு நீராகாரத்துடன் ஏறத்தாழ 44 நாட்கள் வரை இருக்கலாம். உடலுக்கு ஏதும் குந்தகம் ஏற்பட்டு விடாது. மாறாக உடல் பூரண குணமடைந்து மேன்மையுறலாம்.

உண்ணா நோன்பினை யார் வேண்டுமானாலும் மேற்கொள்ளலாம் ஆனால் அதனை முடிக்கும் போது மிகக் கவனமாக முடிக்கவேண்டும். சிறுகச்சிறுக பழ ஆகாரங்களில் ஆரம்பித்து பின்னர் கீரை அதன் பின்னர் காய் கறிப் பச்சடி எனப் படிப்படியாக உணவின் அளவையும் கெட்டித் தன்மையையும் உயர்த்திக்கொண்டு வர வேண்டுகிறோம்.

— தகவல்: எம். ஏ. பாஷா, பெருந்துறை

இதய ஒலி

'விளையும் பயிர் முளையிலே தெரியும்'

டாக்டர். இரா. மாணிக்கவாசகம், எம்.ஏ., எம்.லிட்., பிஎச்.டி.,
தமிழ்ப்பேராசிரியர்
பச்சையப்பன் கல்லூரி, சென்னை-30.

அன்னை அபிராமி அருள் சூழ்க!

'விளையும் பயிர் முளையிலே தெரியும்' என்று ஒரு பழமொழி தமிழில் உண்டு. டாக்டர். முலிகை மணி க. வேங்கடேசன். எம்.ஏ., பிஎச்.டி அவர்களின் வாழ்க்கை இதற்கொரு விளக்கம் என எண்ணுகிறேன். பச்சையப்பன் கல்லூரியில் பயிலும் காலத்திலேயே பாடத்திட்டத்தோடு தொடர்பற்ற சித்தர்கள் பற்றியும், அவர்கள் மருத்துவம் உள்ளிட்ட பல துறைகளிலும் ஆற்றிய பெரும் தொண்டு பற்றியும், அவர்கள் இலக்கியங்களில் பயன்படுத்திய குழு உக்குறி பற்றியும் அடிக்கடி கேட்பதுண்டு. அவருடன் உரையாடி விளக்கம் தந்ததுண்டு; விளங்கிக் கொண்டதுமுண்டு.

சித்த மருத்துவப் பரம்பரையில் பிறந்தது; தமிழ்(M.A.)பயின்றது சித்த மருத்துவ வளர்ச்சியை ஆராய்ந்தது; மருத்துவத்தைத் தொழிலாக மட்டுமெல்லாது தொண்டாகவும் கொண்டுள்ளது — இவை அனைத்தும் ஒருங்கே ஒருவர்க்கு வாய்ப்பது பெரிய பேறு. இவ்வரிய பேற்றினைப் பெற்றவர் டாக்டர். க. வேங்கடேசன் அவர்கள். எனவே பெரிய பேறுபெற்ற இவர் எழுதிய 'தமிழ் நூற்களில் மருத்துவக் கலை — ஓர் ஆய்வு' என்னும் ஆய்வேட்டிற்குச் சென்னைப் பல்கலைக் கழகம் டாக்டர் பட்டத்தைச் சிறப்புடன் கொடுத்ததில் வியப்பில்லை. பெற்றதிலும் வியப்பில்லை.

இவ்ஆய்வேட்டைப் படிக்கும் வாய்ப்பைக் கேட்டுப் பெற்றேன். இது சித்த மருத்துவ வரலாற்றை விரிவாகவும் விளக்கமாகவும் கூறும் முதல் நூல். இதனையொத்த நூல் இதற்கு முன்னும் எழுதப்படவில்லை, பின்னும் எழுதப்படவில்லை என்பது எனது கணிப்பு. தமிழில் தொன்மையான நூலான தொல்காப்பியம் உள்ளிட்ட பல்வேறு காலங்களில் எழுந்த இலக்கியங்களில் காணப்படும் சித்த மருத்துவம் பற்றிய குறிப்புக்களையும், நாட்டுப் புறங்களில் கல்லாதவர்களின் மத்தியில் வழக்கத்திலிருந்து வரும் மருத்துவ முறைபற்றிய குறிப்புக்களையும் அறிவியல் நோக்கில் ஆராய்ந்து கூறும் சிறந்த ஆய்வு ஏடு. இவ்வேட்டின் ஒவ்வொரு பிரிவு பற்றியும், அப்பிரிவினுள் அடங்கிய இயல்கள் பற்றியும் கூறுவதைக் காட்டிலும் 'விரிப்பின் அகலும், தொகுப்பின் எஞ்சும்' எனச்சுருக்கமாக இவ்வேட்டின் சிறப்பையும், ஆய்வாளர் சிறப்பையும் கூறுதல் அறிவுடைமை என எண்ணுகிறேன். இவ்வேட்டை அச்சில் கொண்டுவந்தால் சித்த மருத்துவத் துறையில் ஆர்வம் உடையவர்கள் மட்டும் அல்லாமல் தமிழறிந்தார் அனைவரும் பயன் பெறுவர் என்பது உறுதி. சித்த மருத்துவம் பற்றிப்பலர் கொண்டிருக்கும் தவறான கருத்துக்களை நீக்கித் தெளிவு படுத்துதற்கும் துணை புரியும். ஆங்கிலத்திலும் நூலாக்குதல் வேண்டும். 'இதனால் தமிழருக்கு என வரலாற்றோடு கூடிய மருத்துவ முறையுண்டு' என்னும் உண்மையை உலகம் அறிந்து கொள்ளும்.

டாக்டர். மூலிகை மணி க. வேங்கடேசன் அவர்கள் இதனையொத்த பயன்தரும் ஆய்வு நூல்கள் பலவற்றை எழுதுதல் வேண்டும் என விழைகிறேன். என்விழைவுக்குத்துணை நிற்க அன்னை அபிராமியின் அருளை இறைஞ்சுகிறேன்.

அன்னை அபிராமி அருள் சூழ்க.

சென்னை-80

1—8—88

அபிராமி அடிமை

மாணிக்கவாசகம்

மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவர், ஆசிரியர்;
டாக்டர், க. வேங்கடேசன்
4, இரண்டாவது, சாதுகாரமடம் வீதி, வேலூர் - 1.

ஒவ்வொருவீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய

கண்ணப்பரின் நூல்கள்

நம்நாட்டு மூலிகைகள்	ரூபாய்
1 முதல் 7 பாகங்கள் (பட விளக்கத்துடன்) விலை	52-00
நோயும் மருந்தும் (கேள்வி - பதில்)	8-00
பயன் தரும் பத்து கீரைகள்	1-00
புகழ்பெற்ற மூலிகைகள்	3-00

கண்ணப்பரின் சில அரிய மருந்துகள்

அவுரித் தைலம் (தலைமுடி கருமைக்கும் செழுமைக்கும்)	15-00
வாய்வுச் சூரணம் (வாய்வுக் கோளாறுகளுக்கு)	15-00
அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம் (உடல் வளர்ச்சி டானிக்)	35-00
நேத்திரப் பூண்டு தைலம் (கண்களுக்கு)	25-00
மகா மூலிகை எண்ணெய் (சர்ம நோய்க்கு)	55-00
மூலிகைக் காய கல்பம் (இல்லற இன்பத்திற்கு)	145-00

நேரிலும் அஞ்சல் வழியும் ஆலோசனைக்குப்பின் பெறலாம்

சென்னையில் :

டாக்டர் க. பாபு அவர்கள் கீழ்க்கண்ட முகவரியில் சனி, ஞாயிறு ஆகிய நாட்களில் மருத்துவ ஆலோசனை வழங்குவார்.

முகவரி ;

நிர்வாகி, மூலிகைமணி தயாரிப்பு,
பாலாஜி அவின்யு 2-வது தெருவு
22, திருமலைப் பிள்ளை வீதி,
தி நகர். சென்னை - 600017.

மூலிகைமணியின் சென்னை நகர விற்பனையாளர் :-

V. K. முத்து,
34, பிரிக்ளின் ரோட், சென்னை - 600012.

வாழ்த்தி வரவேற்கின்றோம்!

சத்துணவுத் திட்ட அமைச்சராகப் பொறுப்பேற்றிருக்கும் மாண்புமிகு அமைச்சர் திரு. திருச்சி ஆர். சௌந்திரராசன், பி.காம்., அவர்களை



'மூலிகைமணி' பெருமகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்கின்றது சித்த மருத்துவத்தின் மீதும், மூலிகைமணி மீதும் அளவற்ற அக்கறை கொண்டவர், அமைச்சர் அவர்கள். மூலிகைகளுக்குப் பண்ணைகளை உருவாக்கிய பெருமை இவரையே சாரும். மீண்டும் அமைச்சரவையில் இவர் சிறப்பான இடம் பெற்றமை குறித்து 'மூலிகைமணி' மகிழ்ச்சி கொண்டு அவரை வாழ்த்தி வரவேற்கின்றது. மாண்புமிகு திரு. முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். அவர்கட்கு நன்றி கூறுகின்றது.

டாக்டர் க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ., பிஎச்.டி.,
ஆசிரியர் : 'மூலிகைமணி'